

# 孩子一开学就肚子疼头疼,是矫情?

## 心理专家提醒:家长应该先稳住自己



“妈妈,我肚子疼……”临近开学,原本性格开朗的乐乐开始频繁“肚子疼”“头晕”,一提起开学的事情,他更是情绪崩溃,甚至躲在房间里不肯出来。爸爸还老是说:“我觉得太惯着了!我们小时候哪有这么多事?现在孩子怎么这么娇气?”

父母带着乐乐辗转多家医院检查,检查显示乐乐身体各项指标均正常,但他还是频频说自己肚子疼,家人一度陷入困惑与焦虑。

经亲友建议,一家人前几日来浙江省立同德医院精神卫生科副主任沈芳的门诊。

“医生,我真的快崩溃了!”妈妈红着眼眶,“我天天哄,一点用也没有,我是不是太失败了?”

面对乐乐的“查无病因”和父母的焦虑,沈芳通过临床访谈与儿童焦虑量表评估,诊断为“适应性障碍伴焦虑情绪”。她在充分评估病情后,与家属沟通后,启动“物理治疗+心理干预”的联合方案。

沈芳表示,乐乐的经历,是一种典型的适应性焦虑,尤其在升学、分班、开学前后高发。

当孩子面临环境变化、学业压力或社交不确定性时,大脑的“警报系统”会被激活。即使没有实际危险,身体也会产生真实反应——这叫躯体化症状。比如:情绪紧张会导致胃肠紊乱,诱发腹痛、恶心,长期焦虑会导致肌肉紧绷,感到头痛、头晕,睡前担忧会引发自主神经失调,出现失眠、多梦等症状。这些疼痛的源头不在器官,而在情绪。

“大多数孩子的焦虑是短暂的,像一场春雨,来得快去得也快。随着节奏适应、同伴重聚,情绪会自然缓解。这是成长中的正常波动。”沈芳介绍。

她也提醒,开学焦虑≠心理疾病,但别忽视它的信号。若出现以下情况,需警惕发展为适应性障碍或焦虑障碍:症状持续超过4周,严重影响上学、社交或家庭生活,出现“我什么都做不好”“我不想活了”等消极表达。这时,仅靠家庭鼓励已不够,需要专业心理评估与干预。

孩子的焦虑,常是家庭系统的“晴雨表”,而乐乐的父母,一个过度自责,一个回避应对,表面是教育分歧,实则是共同压力下的情绪失衡。

沈芳建议,家长应该先稳住自己,父母的情绪会传染给孩子。当你焦虑时,孩子会更害怕。每次给一点冷静时间,深呼吸,提醒自己:“我可以紧张,但我可以选择传递焦虑。”

比如,可以用“我们”代替“你”:避免质问性言语如“你怎么又哭?”,改为共情性鼓励如:“爸爸妈妈也有点紧张,但我们一起试试看,好不好?”共同面对,比单独“纠正”更有力量。

若家庭干预无效,或孩子情绪持续恶化,请尽早寻求心理医生或精神专科医生的帮助。

每一个“不想上学”的背后,都可能藏着一颗渴望被理解的心。真正的心理健康,不是没有焦虑,而是当孩子说“我害怕”时,有人愿意蹲下来,认真听一听。 据潮新闻

## 1岁半男孩误服纽扣电池 食道被腐蚀、穿孔

好奇心是孩子们探索世界的钥匙,但这把钥匙有时开启的却是危险之门。纽扣电池因其酷似“糖果”的外表,成了威胁儿童的“隐形杀手”。近日,南京儿童医院消化科就接诊了一例误服纽扣电池的男孩。

1岁半的宁宁突然出现了呕吐、拒绝进食的情况,家长发现玩具中的电池不见了,才意识到可能误吞了纽扣电池,便立即将孩子送往医院。在南京儿童医院,消化科行急诊胃镜取出了卡在食道的电池,但宁宁的食道已被电池释放的化学物质腐蚀并穿孔了。

消化科练敏副主任医师介绍:“经过全面的问诊,患儿误吞电池的时长有10小时左右,对食道已造成不可逆的损伤。电池取出后我们通过禁食、引流抑酸,空肠营养支持让食道得以休整。大约两周后,造影发现灼伤的食道因瘢痕形成狭窄,导致吞咽困难。后续我们又多次进行食道扩张治疗,尽可能恢复食道功能,目前孩子仍在治疗中。”

据悉,南京儿童医院每年都会接诊超过20例因误吞纽扣电池就医的患儿,而各类异物误服(吞)的患儿总数有百余例,此类意外在寒暑

假及节假日期间尤为高发。专家着重提醒,生活中务必妥善收纳家中细小物品及危险品,切实履行好监护责任。特别是纽扣电池、磁力珠、缝衣针、强酸强碱类清洁剂和药品等,一旦误服会在短时间内造成严重损伤,甚至危及生命。

孩子误吞或塞入纽扣电池可能会出现以下症状:

呕吐、食欲不振,呕吐物中可能出现黑色液体;大孩子主诉胸痛、腹痛,小宝宝哭闹不止,不易安抚;

也可出现低热、咳嗽等,症状与呼吸道感染非常相似;

如电池塞入鼻腔,会出现异常分泌物。

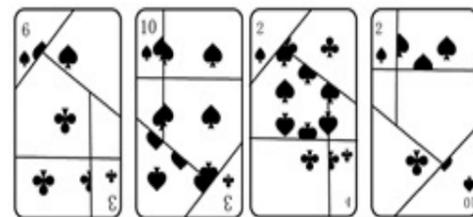
如出现以上症状,家长应立即检查环境中是否有纽扣电池被拆卸或缺失。

如怀疑孩子误吞纽扣电池,家长不要尝试自行取出,不要催吐或喂食喂水,不要犹豫,不要等待,第一时间前往医院急诊处理。如果家长知道电池的型号,也请带来医院提供给医生。

误服纽扣电池后数十分钟损伤开始,6小时后损伤将不可逆,因此一旦发现孩子误服纽扣电池,请尽快前往医院。 据《扬子晚报》

## 益智游戏

### 剪碎的扑克牌



小张把5张扑克牌剪成了碎片,其中几张找不到了。剩下的碎片拼凑出4张错误的牌面。

原来的5张纸牌分别是梅花3和4,黑桃2、6和10,如果把碎片进行移动,还能拼凑出两张完整的纸牌。那么,最少要移动多少张碎片,才能做到呢?

### 填字游戏

大	夫	丰		悟
匣		柄	厅	茂
		洒	献	背
鉴	桃		炬	坚

请仔细观察图中各行字,找出规律,然后在空格内填入适当的字。

### 数独

		3		2 5		9 8
	6			1		4
8 7			4			5
		7 9				3 2
1				5 8		6
6 3		2			8	
9				3		6 1
3				9		8
7 4			5 8		9	

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

### 字谜

哥哥考了妹妹一个字谜:“二月身相靠:非‘朋’又非‘冒’,若当‘昌’字猜,算你猜错了。”

机灵的妹妹想了想,很快就猜出了答案。你知道这个字谜的谜底是什么吗?