

赶走青春期的焦虑烦恼

青春期是孩子生长发育的高峰期,同时也是心理成熟的重要阶段。孩子的中学生涯贯穿整个青春期,伴随生长发育迅速、第二性征的出现,以及学习压力、人际交往、父母期望等众多因素,导致中学生心理压力加剧,容易产生焦虑情绪。而存在焦虑情绪的孩子往往学习热情不高、学习能力下降,出现心慌、胸闷、多动、尿频等症状,严重时甚至会引发抑郁、躁狂等多种心理问题及暴力、自杀倾向等社会现象。

区精神卫生中心的医生对嘉定地区2011名初中生进行了焦虑情况调查,发现学生焦虑情绪的检出率为38.4%。如何对此作出有效干预,培养一个身心健康的孩子,区精神卫生中心的医生们开出了自己的“小药方”。



人为什么会焦虑

人为什么会焦虑呢?举些简单的例子,一位平时成绩很好的女生考试前恰好感冒影响了发挥,老师不知详情批评她骄傲退步了,此后一遇到考试她就忧心忡忡,生怕再次发挥失常,虽然成绩一直尚可,却一直处于焦虑之中。一位男生将发给姐姐的电邮不小心发到了女同学的邮箱,闹了一场笑话后就害怕见到她,常常躲着她,偶尔一碰面就觉得心慌出汗、面红耳赤,生怕别人笑话他,影响了正常的学习和人际交往。从中我们可以看到,焦虑现象普遍存在,身边的一件小事就可能成为一个焦虑源,如不能及时调节就会引发焦虑情绪。

有人会说,这些小事,我才不会放在心上,为什么会引发焦虑呢?这就涉及到人的性格和应对各种生活事件的能力。有的人性格内向,有的人外向;而应对突发状况,有的人抗压能力强,善于寻求解决问题的突破口;有的

人则抗压能力差,思前想后无法释怀。如某班级转来了两名外地学生,上体育课时大家一起踢足球,两个人以前从来没踢过,一个表现出极大的好奇心,虽然踢得不好,却一直不断尝试,最终成为足球队的一员,很快融入集体。另一个学生却因为害怕被嘲笑,从来不敢抬起他宝贵的一脚,久而久之,他由害怕踢足球到害怕上体育课,还没到上体育课的时间就开始焦虑了。这就是性格原因导致的不同结果。

那到底是什么原因引起人的焦虑呢?据目前的研究发现,人的焦虑与激素的分泌有关,这些激素有去甲肾上腺素、5-羟色胺、 γ -氨基丁酸、乳酸盐等。这些激素在人体中保持一定的浓度,当遇到不同的生活事件时,激素的浓度会发生变化,当稳态被打破而不能修复时,各种表现就会产生,如过分的紧张、出汗、莫名的担心等。

克服焦虑情绪有妙招

控制呼吸 若焦虑情绪发作导致呼吸急促现象,容易出现二氧化碳吸入减少,出现头晕、四肢刺痛等症状。对于没有进行过呼吸训练的人来说,最简单的缓解方法是用双手将一个没有漏洞的纸袋(不能用塑料袋)紧紧地套在自己的鼻子和嘴上,做深呼吸10次,适当增加了二氧化碳吸入量,即可缓解不适症状。

尝试停止 一旦感到有某种身体的不适(比如心跳加快、头晕),或者有某种焦虑发作的不良预感时,立刻说“停止”,不要继续想困扰你的事情。可以在手腕上套一个橡皮圈,在你说停止时,拉一下橡皮圈弹自己的手腕,利用轻微的疼痛感告诫自己不要继续。

转移注意力 心理学认为,在发生情绪反应时,大脑中有一个较强的

兴奋灶,此时如果另外建立一个或几个新的兴奋灶,便可抵消或冲淡原来的优势中心。转移注意力就是把注意力集中在与你目前的感觉无关的事情上,最好是自己感兴趣的事,使自己无暇进行灾难性的推测。调动你所有的感官去注意周围环境,找到分散注意的事情:假设你走在一个广场上,你感到隐隐的不安,马上去注意广场周围有什么建筑,这些建筑有什么特点,你以前进去过吗?

合理发泄 当人不能调节控制自己的不良情绪时,可用语言或适当的行为进行宣泄,以求得内心的平衡。如遇到伤心事,痛哭一场;激怒时,对着沙袋或墙壁痛击一阵。欲采取发泄法时,必须增强自制力,不要随便发泄不满或者不愉快的情绪。要采取正确的方式,选择适当的场合和对象。

不良认知要当心

美国心理学家艾利斯提出,焦虑情绪并不是通过某一诱发事件直接引发,而是由于人对发生事件的不良认知所直接引发。如果孩子在日常生活中经常出现以下几种不良认知的倾向,那么父母及老师就需要重点关注孩子是否存在焦虑等不良情绪。

绝对化 凡事以自己的意愿为出发点,常与“必须”、“应该”这类词语连在一起,如“我必须成功”、“他应该听我的”等等。怀有这样信念

的孩子一旦遭遇挫折极易陷入焦虑、抑郁的困扰。

以偏概全 喜欢从一件或者很少的几件孤立的事件上就得出一般性的规则或结论。经常表现为一遇挫折便概括为自己“没用”、“是失败者”,学习上稍遇失败便认为自己“前途渺茫”等等。其结果常会导致自责自罪、自卑自弃的心理,并引起焦虑和抑郁的情绪。

过分夸大或过分缩小 对自己要求过于严格,经常过分夸大自己的失

误或缺陷的重要性,而贬低自己的成绩或优点。当一个人长此以往沿着这种思路看待事物,就容易把自己引入不良的情绪状态之中。

要克服不良认知,要学会调整心态,知道“人生不如意之事,十有八九”,有时候即使尽了最大努力也未必都能取得成功。凡事不要紧盯结果,更要享受过程,生活中原本就有输有赢,塞翁失马焉知非福,生活有自己的规律,我们只要为所当为,便不会留下遗憾。

小C的“秘密”

小C是一名初中女生,从小学习成绩优秀。她性格内向,除了上学,大部分时间都待在家里。父母工作稳定,收入可观,家里没有经济上的压力。每天放学回家,除了吃饭,小C都在自己的小书房里学习,但她一个人总感到紧张害怕,心跳加快。

前段时间小C来例假了,痛经让她措手不及。更加烦恼的是,初中课程增加了物理和化学,小C总是担心成绩会滑坡,上课时手心不

停出汗,经常忍不住要上厕所。父母发现小C每天都是焦虑不安的样子,就安慰她:“你不要多想,好好学习,爸爸妈妈将来送你去英国留学。”可听了这些话,小C却愈加不安。眼看小C终日惶惶不安,父母决定寻找帮助。经过心理医生的测量,发现小C存在一定的焦虑情绪,并为小C父母开了以下“药方”。

饭后,父母提出与小C一起散步,询问她在学校的情况。父母得知:她学习物理、化学两门课程没有以往得

心应手,担心成绩会下滑,而父母期待她能成绩优秀,将来出国留学,小C觉得压力很大。于是,父母不再提出国的事情,对小C每次考试的成绩单都表示出满意。小C对成绩的担心减少了,成绩也没有出现滑坡。此外,痛经让小C有点不知所措,又不好意思跟其他人说,总觉得尿频,可去了厕所又发现没有尿意。妈妈单独跟她谈了生理问题,又带着她买了卡通热水袋,专为经期热敷。经过一段时间的调整,小C的紧张、害怕情绪减轻了许多。

满是“借口”的少年

小李初中时成绩优秀,凭自己的能力考上了一所不错的高中,但在今年的高考中发挥不太理想,面临着复读还是读三本的选择,他同意了家人要他复读的决定。但他却并不能静下心来学习,总是提出各种不利于自己学习的借口,比如母亲总是会在自己学习时进房间打扰;又比如说自己需要手机上网,来了解那些名校学生的学习方法等。但是家人为其挑选的半走读式复读学校,小李仅仅上了两天便逃回家

中。表面上看来每晚在房间学习到深夜两三点,其实大部分时间都在用手机阅读小说。家人很是着急,却帮不上忙,这到底是怎么回事?

经过交谈发现,原来小李初中是在一所普通中学,学习成绩常年排名前五位,老师们都很喜欢他,时常拿他来作为其他同学的榜样。但进入高中后,虽然自己很努力,但成绩总是在中游徘徊,再加上性格比较内向,老师和同学也不太关注他。渐渐地,小李考试后会常会一个人闷闷不乐,在家人面前

却表现出一副满不在乎的样子。家人劝他学习,他总是找出种种不利于自己的借口,表面上看来让人无法反驳,但却缺乏充分的理由来解释他的行为。其实,这都是青少年焦虑的一种表现,这些行为都是将焦虑的内在动力转移到其它方面的结果。这是普遍存在的现象,大部分初中成绩优秀的学生,在进入高中后会发现周围的同学更加优秀,在通过努力无法得到肯定的情况下,便会选择这个方法去面对。

做文明市民 创文明城区



礼 | 乐 | 嘉 | 定
LIYUE JIADING

