

反复洗手1小时,总怀疑自己有病 帮孩子摆脱“强迫”,切忌简单粗暴

心灵驿站

刘通 通讯员 赵珊珊 李加鹤
济南报道

家里的宝宝勤于洗手、爱干净,本是很多家长值得欣慰的事。但这对于已经是六年级学生家长的李霞(化名)而言,似乎并不是一个好消息——她12岁的儿子最近每天呆在浴室的时间越来越长,不仅洗澡的时间会长达一两个小时,而且期间会反复洗手、清洁身体,晚上还会因为担心自己身体清洗不干净而失眠。对此,山东省精神卫生中心临床心理一科副主任医师、心理治疗师张洁表示,李霞的宝宝大概率是患上了强迫症。

两个维度鉴别强迫症 不影响生活一般无碍

以李霞的宝宝为例,他在洗手间停留的时间特别长,而且严重超过以往的逗留程度。

“从这个角度讲,这个孩子肯定是遇到了一些困扰。”张洁表示,我们鉴别强迫症的时候,有两个很重要的点,一是看强迫的程度,有没有影响正常的生活;另一个是看强迫行为的持续时间和强迫行为对本人的困扰。

张洁举例说,临床诊治中,有些孩子反映自己走路时会用双臂搂紧自己。“这些小朋友常常有这样一种思维,他们会想‘我出门时别人碰到我怎么办?我摔倒了怎么办?’基于对不确定危险因素的担忧,这些孩子的双臂就会一直紧紧搂着自己。”

张洁说,长此以往,他们无论是跟外界接触还是自己走路上学时,都会保持类似的姿势,形成一种强迫行为。这种强迫行为,虽然不具有攻击性,但明显区别于常人的举止,还是会影响孩子正常的社会交往行为与人际关系。

除了外化于行的举止动作,



强迫症或强迫性障碍还常常表现在人的思维中。

“比如你脑海里反复出现一些念头,尽管自己知道萌生的这些想法没必要,但就是控制不住。”张洁说,常见的表现就是强迫思维、强迫怀疑等。

“比如有些人会怀疑自己有严重的躯体疾病,怀疑自己有躯体疾病但没有检查出来,反复想‘我是不是有艾滋病啊,是不是有狂犬病啊’,尽管他们会去医院做检查,并且检查结果显示没有问题,但他们往往还不放心,甚至可能在这个过程中出现一些错乱的情况。比如出门看见猫猫狗狗就远远躲开,担心猫狗给自己传染疾病。”

多见于青春期与成年早期 发现异常切忌直接阻断

“强迫症的两个高发阶段,分别是青春期与成年早期,并且相当一部分成年期的强迫症,其实都可追溯到儿童期的强迫困扰。因此,青春期阶段的强迫干预,意义重大。”张洁说。

那么,究竟哪些因素会导致青春期儿童出现强迫症呢?

张洁表示,强迫症往往是由心理、生理、社会三方面或多方面因素导致的,它们既包括家族聚集倾向,也包括儿童成长过程中遭遇的应激事件、突发事件,以及家庭养育过程中,父母对孩

子造成的困扰等。

了解了孩子的异常行为原因与表现,家长该如何帮助孩子告别强迫症与强迫行为呢?

张洁回答,大部分家长的应对方法都“简单粗暴”。以孩子反复洗手为例,不少家长会武断地直接对孩子说“你可以不洗手”或者“你洗一遍就可以了”,更有情绪管理不到位的家长,在这个过程中会训斥孩子,对孩子施以语言暴力。

“从心理治疗的角度上讲,孩子出现强迫行为,恰恰表明他们遇到了心理困扰,只是在以症状的方式向家长求助。”张洁说,“当孩子出现强迫行为,我们会跟家长说,首先是不要再去强化这个症状,比如说孩子反复洗手的时候,也是他自己焦虑的时候,家长此时粗暴地干涉或阻断,可能会加重孩子的焦虑情绪。家长更多的工夫要在平时,在生活中提升孩子的认知水平,观察孩子的言行,察觉焦虑的根源,处理孩子的困扰。”

强迫症鲜少单独出现 多伴发焦虑抑郁

对于严重的强迫症患者,张洁建议还是尽早到正规医疗机构就诊。

张洁表示,在强迫症诊治过程中,我们首先会对患者做一个综合评估。从症状层面判断,患者是单纯的强迫,还是合并有焦虑抑郁的问题,同时评估强迫的程度是轻度、中度,还是重度的。

谈及治疗方法,张洁说:“治疗方法不能一概而论,临床治疗中,更多是根据每个人的具体情况,采取具体的治疗方案。

不过,大部分情况下,强迫症不会单独出现,而是经常伴有抑郁情绪、焦虑情绪,甚至可能伴随抽动障碍或人格方面问题。另一方面,根据强迫症的轻重程度,也会采用不同形式的治疗手段。经过研判,如果患者强迫症在中度以上,我们会既采用药物方面干预,同时采用物理治疗、心理治疗等方法,达到令患者和家属满意的效果。”

网上有一段话,暴躁会留在子宫,压力会留在肩颈,郁闷会留在乳房,委屈会留在肠胃。上海交通大学医学院附属瑞金医院普外科副主任医师任家俊表示,生气会留在甲状腺里。

甲状腺疾病 与情绪密切相关

复旦大学附属华山医院心内科副主任、主任医师李剑表示,生气、紧张、焦虑等情绪,可促使甲状腺激素和皮质醇过量分泌,导致内分泌失调。有研究表明,易怒是甲状腺结节的潜在诱因。甲状腺组织和肾上腺组织增生,还会引发甲亢或者肾上腺增生等疾病。

上海市名中医、上海中医药大学附属龙华医院终身教授唐汉钧也表示,甲状腺疾病的发生,与平时工作、生活压力大,情绪紧张、焦虑、抑郁有密切关系。

甲状腺疾病 “重女轻男”

中日友好医院内分泌科主任医师张金萍表示,女性甲状腺疾病的发病率几乎是男性的3—4倍,其中一个原因就是情绪。

女性的情绪较男性更易波动。长期的不良情绪会干扰内分泌水平,导致甲状腺激素分泌异常;压力也会作用于中枢神经系统,造成甲状腺激素分泌减少,增加相关疾病风险。

女性在青春期、妊娠期、哺乳期、月经期、更年期等阶段激素水平波动较大,可能过度刺激甲状腺。有研究显示,甲状腺疾病基因遗传给女性的概率要大于男性。

已患甲状腺疾病 更不能生气

中日医院中医外科主任医师夏仲元表示,甲状腺病人生气、紧张或劳累时,往往感到脖子更加憋闷、眼睛胀痛等,这是甲状腺激素水平随情绪起伏变化的结果。调查发现,75%以上的甲亢患者发病前都有情绪方面的诱因。

解放军总医院第四医学中心内分泌科主任医师荆丹清表示,甲状腺形态异常、功能异常,都是甲状腺疾病的表现。肿大等形态变化,往往反映在脖子的外观上,但功能异常就难以识别了。

甲状腺激素水平增高会加速机体代谢,除了造成体重下降、食欲亢进外,胃肠道也被过度刺激、蠕动加快,出现腹泻;作用于心血管系统,可引起血压升高、心跳加速,严重者会出现心律失常。

女性甲亢患者可出现月经周期改变,尤其是孕期女性,妊娠期的呕吐症状更为严重。甲状腺功能减退,典型症状是“懒、胖、弱”。“懒”是指无精打采、不愿动弹;“胖”是指体重增加、颜面虚肿;“弱”就是全身乏力、畏寒怕冷等。

你每次生的气,都会留在甲状腺

排查食管癌和胃癌,胃镜比较靠谱 早期胃癌很隐匿,高危人群注意定期筛查

记者 秦聪聪 济南报道

胃癌是我国最常见的消化道恶性肿瘤之一,发病率高,但早期胃癌占比较低,多数发现时已经是进展期。山东省第二人民医院消化内一科副主任张福成提醒,想早期发现胃癌,最重要的就是进行筛查,特别是有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染的高危人群,建议定期进行胃镜检查。

“很多早期患者没有明显体征,有时出现上腹部不适,进食后饱胀恶心等非特异性的上消化道症状,按慢性胃炎和十二指

肠溃疡治疗,症状可暂时缓解,容易被忽视。”张福成介绍,多数早期胃癌患者无明显症状,随着病情发展,患者可出现上腹疼痛加重,食欲下降、乏力、消瘦,体重减轻。如果出现这些症状,也同时提示已为进展期胃癌。

那么,如何发现早期胃癌呢?张福成表示,胃镜从食管、胃到十二指肠,既可诊断亦可治疗。在肿瘤筛查方面,一次胃镜检查就能排查食管癌、胃癌。

“胃癌的病死率随年龄的增长而增加,我国40岁以上人群胃癌发生率显著上升,因此,建议

40岁以上有胃癌高危因素的人群,定期进行胃镜检查。”张福成说。

据介绍,胃癌的发生和饮食生活因素相关。长期食用熏烤、盐腌食品的人群,胃癌发病率较高;食品中缺乏新鲜蔬菜和水果,与发病也有一定关系;吸烟者的胃癌发病危险性较不吸烟者高。

幽门螺杆菌可通过多种途径引起胃黏膜炎症和损伤,具有致癌作用。感染幽门螺杆菌的患者,如果不及时根治,会增加罹患胃癌的风险。

既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃的癌前疾病的人群,胃癌患者一级亲属,也属于胃癌的高危人群。

张福成指出,胃镜不仅是一种检查工具,可以诊断出食管炎、食管溃疡、食管癌、食管静脉曲张、胃炎、胃溃疡、十二指肠炎、十二指肠溃疡等多种疾病;同时也是一种治疗手段,包括止血、息肉切除、早期胃癌的剥离切除、良性狭窄的扩张、支架置入、各种营养管的置入、经皮内镜下胃造瘘术和空肠造瘘术等。

据生命时报