



健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

陈敏榕

主任医师

福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科

听到尖锐声 男孩为何恐惧不安

1

给恐惧的声音取一个名字

认知行为治疗(CBT)被广泛应用于抑郁症、焦虑症等心理疾病以及由不合理认知而导致的心理问题,是针对青少年以及具有认知能力的儿童的认知行为矫正时的一种卓有成效的方法。

干预过程分为四个步骤:

第一步:正常化、合理化孩子的恐惧心理。陈敏榕告诉小朝“当感觉到危险时,我们害怕是一种本能,无可厚非”。

第二步:对小朝的认知进行肯定、积极化。她告知小朝,正因为我们害怕伤害,所以养成了如此谨慎、小心翼翼的态度,这是具有很多好处的,比如对来自外界的状况警

觉应对,这样他能够避免许多危险,获得安全感,保证自己不受到伤害。

这让小朝感受到被理解、被包容、被认可,能够更好地推进治疗工作。

第三步:对孩子的认知进行外化。打破原有的负面联结,陈敏榕给这种声音取名字,“小尖锐”“小尖叫”等,并把它和一些美好事物联想起来,比如听到这个尖锐的声音可以联想到是海绵宝宝这类可爱卡通人物发出的,去取代既往那些恐惧的



联想。

第四步:陈敏榕指导小朝练习正念冥想来缓解恐惧。

通过门诊随访及家属反馈,一段时间后,经过治疗的小朝,在改善行为与情绪上成果显著。

□本报记者 张帅 通讯员 柯静禧

11岁的泉州男孩小朝(化名),半年前一天放学归来,听到从自家小区地下车库传出尖锐声响后,感到十分害怕,从此,再也不敢走入地下车库,并拒绝走楼梯,仅能通过电梯上下楼。

后来,有任何尖锐的声音,小朝都恐惧不安,甚至一进到家门后都得马上关门,否则就会出现焦虑、哭泣、大发脾气等症状。

这是为什么?

日前,家人带着小朝从泉州来到福州,前往福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科就诊。

本报健康大使、福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科主任陈敏榕通过咨询了解到,小朝爱看恐怖电影,但是又很害怕,那次地库传来的声音很像他在一部恐怖电影里听到的背景音乐,因此他将二者联系起来,对地库和楼梯产生了无法克服的恐惧情绪,并随着时间推移,症状泛化,这对他的日常生活造成不良影响。

找到小朝恐惧的根源,陈敏榕主任采用碎片化认知疗法进行干预,为他解除特定恐惧。

2

认知偏差,需要家长把好分寸

“这个案例也给我们带来许多启发和思考:孩子犹如初升的太阳,朝气蓬勃,风华正茂;却又似刚刚蔓延出根叶的花苞,脆弱而敏感,需要用心呵护。生活在各式各样的环境中,外界接收到的感觉信息与孩子自身的加工会构成其认知信念,往期的生活经验也会对其造成影响。”陈敏榕说,

当孩子产生不合理的认知,并由这样的认知引发出后续的情绪、问题行为时,最好的帮助,就是来自家长的支持性行为。

她提醒,当孩子由于认知偏差造成一系列恐惧、焦虑情绪时,家长需注意避免过度保护,让其退化;也要避免过度苛求孩子,否定孩

子的感受,过度说教;要把握好分寸和尺度,需要认可和接纳孩子,并引导他们学会事件发生时的合理解决方式,设立界限,定下规则,帮助孩子发展适应性行为。如果家长认为孩子的问题比较严重,难以自行解决,则需要带孩子寻求专科医生的帮助。



医师茶座

不少患者,腹痛只当“胃病”治

□本报记者 廖小勇

通讯员 张舒嫻 孙美玲

把肝胆胰肿瘤引起的腹痛误当成胃病的患者不在少数,厦门大学附属中山医院肝胆胰外科主任刘平果教授说。

首先,很多老百姓不明白肝胆胰的解剖位置,容易把腹部疼痛一概而论为“胃痛”。

其次,即使是胃部疼痛,也不一定都是胃部病变所致。除了胃及十二指肠外,胆囊、胰腺、肝左叶、胆总管以及心脏等器官,都因紧贴或邻近心窝部,若出现病变,同样可引起“胃痛”。

腹痛或上腹饱胀不适也是胰腺肿瘤的首发症状,对于腹痛、黄疸、上腹部不适、消瘦、恶心、呕吐、腹泻或突发糖尿病



等,有时也是胰腺肿瘤的症状。

“胰腺实性假乳头状瘤没有胰腺癌那么可怕,但如果不及早发现治疗,会出现转移,侵犯其他部位。”刘平果教授介绍说,胰腺实性假乳头状瘤可发生在胰腺的任何部位,以胰体尾部略多,其次为胰头,外科手术切除是治疗该肿瘤的主要手

段,术后5年的存活率可达95%,局部复发率 $\leq 10\%$,对于术后复发的患者再次手术仍可获得长期生存。

刘平果教授不久前治疗了一位腹痛两年、肚里长出“女儿瘤”的少女患者。

15岁的厦门女孩晓慧(化名)今年刚升高一,从初二起她就常常腹痛,还伴随发烧。一个月前,晓慧又突然出现反复腹痛,还发烧到38.7℃,可怕的是,这次她突然在右边肚子摸到了一块圆鼓鼓的东西。

父母连夜带她来到了厦门大学附属中山医院肝胆胰外科。

接诊的周剑寅主任告诉他们,晓慧罹患的这种疾病是“胰腺实性假乳头状瘤”,肿瘤已足有7cm大。

家长大感意外,晓慧的母亲回忆,一直以来孩子都是吃吃胃痛药、打打消炎针,症状就好了。父母都以为是吃东西吃坏肚子了,也没有足够重视。

“胰腺实性假乳头状瘤是胰腺比较少见的低度恶性肿瘤,主要好发于30岁左右的年轻女性。”刘平果教授说,该肿瘤女性发病比例明显高于男性,也被称作“女儿瘤”。

刘平果教授和周剑寅主任共同实施手术,晓慧现已重返校园学习。