

毓璜顶医院专家支招科学进行心理干预

解开青少年情绪行为紊乱的“心结”

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 马瑾

在临床工作中,青少年抵触沟通、厌学拒学、情绪易怒、沉迷手机、反复躯体不适、紧张多疑、睡眠紊乱、社交退缩、胡思乱想等情绪行为问题,是家长就诊求助的高频诉求。不少孩子就诊后,常被贴上焦虑、抑郁、行为异常等标签,后续单纯的药物干预,无法从根源解决问题,还容易引发青少年强烈的抵触心理,甚至进一步加重心理压力,诱发极端行为。

烟台毓璜顶医院儿内一科主任、儿童重症监护室(PICU)主任辛毅指出,多数青少年情绪行为紊乱,并非器质性精神疾病,本质是认知偏差催生的心理心结。青春期孩子出现的各类反常行为,大多是长期形成的扭曲“核心信念”,在学业压力、人际矛盾等外部场景的刺激下,引发的情绪失控与行为失调。因此,青少年心理干预的核心不在于强行纠正行为、单一对症治疗,而是溯源认知根源,帮助孩子重塑健康、理性的核心信念。

青春期孩子常见的灾难化思维、非黑即白思维、完美主义思维等非理性认知,是催生负性核心信念的主要原因。面对学业失利、人际摩擦等挫折时,孩子容易过度放大问题后果,主观曲解他人善意、过度预判未知风险,进而陷入自我否定、情绪内耗,出现逃避摆烂、封闭自闭、情

绪爆发等一系列问题行为。

此类歪曲认知的形成,与成长环境息息相关。长期的过高期待、强势管控、否定挖苦、情绪化指责,会让孩子逐渐固化“我不够优秀、犯错就是失败、努力毫无意义”等负性认知,成为青春期情绪崩溃、行为失序的深层诱因。想要科学疏导青少年心理问题,可通过认知溯源、信念重塑、陪伴赋能三步法精准干预。

首先,溯源认知根源,精准识别扭曲信念。家长无需过度纠结孩子的表面行为偏差,应结合孩子当下的困境、压力来源与情绪触发场景,主动反思自身养育短板,换位思考共情孩子的真实内心。

其次,重塑理性认知,以正向反馈修正认知偏差。青少年的歪曲核心信念均为后天形成,具备极强的可塑性。认知重塑的核心主体并非孩子,而是家长与教育者,成年人客观、正向的评价反馈,是孩子重建健康认知的关键。

面对孩子的负面情绪与行为问题,家长要摒弃主观臆断、情绪化指责以及空洞式安慰。先全然接纳孩子的负面情绪与不适状态,再客观剖析问题、理性分析症结、制定可行的改进方案,引导孩子跳出极端思维误区。同时,家长需以身作则、恪守家庭规则,做到言行一致、标准统一,杜绝双重标准,为孩子树立良好榜样。日常教育坚持对事不对人,严格区分“行为失误”与“人格缺陷”,拒绝标签化、否定式评价,让孩子在正向

滋养中重建自我认可与成长掌控感。

最后,接纳包容陪伴,立足当下解决核心问题。多数深陷情绪内耗的青少年,并非不愿改变,而是长期被歪曲认知裹挟,无法做出理性判断,且自身情绪与想法难以被家人理解和接纳。家长可引导孩子与负性信念和平共存,不过度纠结内耗情绪,专注当下核心事务。

辛毅主任表示,青春期孩子格外在意外界评价,成长中积累的隐性负性认知,极易被

日常压力场景激活,诱发情绪波动与行为紊乱。这类表现为成长阶段的心理认知失衡,并非病理性精神疾病。青少年心理疏导的关键,是解开认知心结,而非单纯纠正行为、对症施治。家长需摒弃焦虑心态与固化的教育思维,以包容接纳守护孩子情绪,以客观评价修正孩子认知,以稳定陪伴支撑孩子成长,帮助青少年重塑健康理性的核心信念,从根源上化解情绪行为问题,护航孩子平稳、健康度过青春期。

肿瘤可“劫持”
免疫细胞助其生长

以色列特拉维夫大学日前发布的一项最新研究成果显示,肿瘤能够“劫持”人体免疫系统中的巨噬细胞,将原本负责清除死亡细胞、保护机体健康的免疫细胞“重新编程”,使其转而帮助肿瘤生长。这项研究有望为开发新的抗癌疗法提供思路。

特拉维夫大学等机构的研究人员开发出一种新技术,能实时追踪巨噬细胞吞噬死亡癌细胞后变化过程。他们发现,当巨噬细胞在肿瘤微环境中吞噬死亡癌细胞后,其基因表达发生改变,转而支持肿瘤生长。

在黑色素瘤模型实验中,研究人员发现,这些被“重新编程”的巨噬细胞会促进肿瘤内部新血管形成,为肿瘤提供氧气和营养,从而加速肿瘤生长。同时,它们对激活抗癌免疫反应的信号不再敏感,削弱了机体自身对肿瘤的免疫攻击能力。

研究团队还分析了葡萄膜黑色素瘤患者的数据,发现肿瘤中含有更多此类巨噬细胞特征的患者,其生存率相对较低。

研究人员认为,这一发现提示,未来抗癌治疗的潜在新靶点不仅包括癌细胞本身,还应关注帮助肿瘤生存和发展的免疫调控机制。

据新华社

别把过敏当小毛病
严重可致哮喘、休克

医生提醒,近年来,过敏性鼻炎、哮喘、皮肤过敏、食物过敏人群增多,有人把打喷嚏、皮肤发痒等过敏症状当成小问题,选择“硬扛”,还有人习惯自行用药,造成延误规范干预。

中南大学湘雅二医院重症医学科副主任医师余波提醒,过敏属于免疫系统紊乱诱发的全身性慢性疾病,放任发展会诱发一系列并发症。医院接诊过一些严重的过敏患者,因为没有接受规范治疗,发展成为哮喘,出现了喘息、胸闷、呼吸困难等症状。

余波介绍,有些人对坚果、海鲜以及部分药物过敏,过敏症状严重的患者可能出现喉头水肿、血压下降,诱发过敏性休克,若急救不及时,会因窒息、昏迷产生致命风险。

怎么预防严重的过敏症状发生?余波建议,首先要纠正“过敏忍一忍就能痊愈”的观念,主动筛查过敏原,实现源头预防。明确致敏物质后,日常做好环境清洁,从源头减少过敏发作概率。

二是遵医嘱规范用药。过敏性鼻炎患者按疗程使用鼻喷激素、抗组胺类药物。过敏不存在通用消炎药,患者不要随意服用抗生素,也不能因症状稍有缓解就擅自停药。

三是接受脱敏治疗,从根源改善过敏体质,减轻过敏发作程度,降低哮喘发病风险。

余波建议,一旦过敏患者发生全身起疹、胸闷气促、喉咙发紧等症状,要第一时间拨打急救电话,及时到医院进行救治,以免加重病情。 据新华社

夏季食物中毒高发 专家教你安全饮食

高温、高湿的夏季,是食源性疾病的高发季节。专家提醒,随着气温不断升高,公众在品尝夏日美食的同时,需重点警惕食物中毒风险,把好“入口关”,守住“舌尖上的安全”。

“夏天不少人喜欢吃凉皮、河粉,但这些食物如果储存不当,容易发生变质,诱发食物中毒。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茜说,在高温潮湿环境中,凉皮、河粉等湿米粉类食品一旦被椰毒假单胞菌污染,会滋生毒性极强的米酵菌酸。这种毒素致病性极高,中毒后对人体造成的损伤往往不可逆,严重时可致命,是我国微生物性食源性疾病致死的主要病因之一。

专家建议,选购凉皮、河粉等湿米粉类食品,务必选择资质齐全的正规商户,认真查看产品生产日期、保质期及储存条件。散装现做凉皮建议当天吃完,切勿在室温环境下久放,更不要隔夜食用。若发现凉皮、河粉等出现发酸、发黏、异

味、色泽异常等变质现象,需立即丢弃,切勿侥幸食用。

泡发方式不当的干木耳,也存在被椰毒假单胞菌污染并产生米酵菌酸的风险。夏羽茜表示,食用木耳需遵循现泡现吃原则,避免常温长时间浸泡、隔夜泡发;若需提前泡发,应放置在冰箱冷藏环境中,利用低温抑制细菌繁殖。

除米酵菌酸毒素污染,普通致病菌污染的危害也不可忽视。比如凉拌皮蛋是不少家庭餐桌上的“消暑菜”,但皮蛋在加工、运输和储存过程中易被沙门氏菌污染,凉拌时通常不经过高温加热,很容易将病菌直接吃进肚子里。感染后,患者常出现腹痛、吐泻等症状,严重者还可能发生脱水、电解质紊乱等情况。

“沙门氏菌耐热性差,高温可彻底杀灭。”夏羽茜说,皮蛋食用前最好蒸煮5至10分钟,尽量不要直接生吃,老人、小孩等肠胃虚弱人群,更应煮熟后食用。

冰镇果切也是不少人的夏

日“消暑伴侣”,但瓜果切开后存在极高的细菌滋生风险。专家表示,未吃完的鲜切水果,应及时用干净保鲜膜或保鲜盒密封后冷藏,并尽快食用完毕。再次食用前,可切除表面1至2厘米厚的果肉后再食用,降低细菌摄入风险。

“冰箱并非‘保险箱’。”夏羽茜强调,低温环境仅能减缓细菌繁殖速度,无法杜绝食物变质。无论是凉菜、熟食还是鲜切水果,都应尽快食用,避免长时间储存。

专家提醒,夏季如果果出现腹泻、呕吐

等症,且近期食用过凉皮、河粉、泡发木耳等高风险食品,应第一时间前往医院就诊。若没有相关饮食史,可先口服补液盐补充水分和电解质,预防脱水。

“一旦出现持续高热、脓血便、意识模糊或无法正常进食等情况,应立即就医。”夏羽茜说,切忌自行盲目服用抗生素,以免因用药不当扰乱肠道菌群,延误治疗。 据新华社

