



# 管好居家神兽 家长应先自救

## 就算眼前有再多困难,爸爸妈妈也能够应对,生活依然美好

中青报 中青网记者 夏瑾

近日,多地受疫情影响启动线上教学的防疫政策。对于很多家长来说,这无疑是一场严峻的挑战。需要到岗的双职工家庭面临着看护孩子的困难,居家办公的家长也在又要工作,又要带娃的双重任务下感到压力倍增。北京大学第六医院副主任医师李雪提醒家长们,在这种情况下,更要照顾好自己,培养自我调适和自我照料的能力,增强父母效能感。

李雪解释说,父母教养效能感是指父母个体对自己的两种能力信念:成为有效、胜任的父母的能力信念和对子女的行为与发展能施加积极影响的能力信念。父母教养效能感强的人会认为自己可以胜任家长这个角色,为人父母是有价值的事情,能够发现其中的意义和乐趣。父母教养效能感强的家长往往内心比较丰富和愉悦,对待孩子也更加温和,与孩子互动时能保持敏感的洞察力,及时察觉孩子的情绪变化和需要,并且能温柔地满足孩子的需求,坚定地规范孩子的行为。研究发现,父母教养效能感是影响父母教养方式和教养能力发挥的核心因素,是家庭教育的关键所在。父母效能感越强的家庭,幸福指数越高。

### 停下来,照顾自己,哪怕只有10分钟

然而很多时候,父母会因为疲于应对各种事情而感到力不从心,产生了很大的心理压力,觉得自己不行,没有办法做一个好家长。李雪指出,父母只有在自己完全放松、心情愉悦的时候,才能具有较强的父母教养效能感。父母首先要照顾好自己,才有可能照顾好孩子。因此,



视觉中国供图

此,当父母觉察到自己在压力和困难面前出现各种负面情绪时,要意识到这是一种信号,要允许自己停下来。

停下来,是为了照顾自己,调整自己的情绪。哪怕只有10分钟,放下手里的工作,给自己一段独处的时间,静下心来问问自己的身体有什么感觉,是不是有点累,

背有点酸,脖子有点僵,头有点疼?再问问自己心里有什么感受,是不是有点烦躁,有点生气,有点难过?李雪说,认识自己的情绪非常重要,实际上,当情绪被认识的时候,就已经得到了处理。

在认识自己的感受和情绪之后,接下来要问问自己,做些什么事情会让你自己舒

服些?比如,感觉身体累的时候,问问自己,是想躺一会儿,还是想下楼转一圈?当感到心里难过无助的时候,问问自己,是想打电话跟谁倾诉一下,还是想听一首歌?李雪说,每个人都可以让自己情绪舒缓下来的方式,家长需要做的是找到这种方式,然后慢慢练习用这种方式调整自

己,处理自己的情绪。需要注意的是,在这个过程中,必须减少无意识的行为,比如有些家长在情绪上头的时候会控制不住自己,朝孩子大吼大叫,这类行为对自己和孩子都没有帮助。

对于很多家长来说,停下来并不容易,需要不断地练习。李雪建议,可以先从自己状态比较好的时候开始,问问自己当下的感受,然后回顾自己在状态不好的时候,身体和心理有什么感受,问问自己,那个时候怎么做可能会更好一点,下次再遇到这种情况的时候,尽量让自己停下来。

### 向孩子表达自己真实的情感和感受

在练习的过程中,家长需要敏锐地体察自己情绪的变化,看到自己的改变和进步。这是一个强化和激励自己的过程。李雪说,比如,对孩子发火的次数从一天20次变成一天10次,从觉得烦躁马上发火变成停30秒再发火,这些都是很好的改变。家长要善于看到自己的进步,也善于看到孩子的进步,看到生活中那些可喜的变化。李雪认为,家长应该学会戴着有色眼镜去看自己、孩子和生活。有色眼镜是指能够发现美的眼镜。当家长戴上有色眼镜时,就能看到生活中的各种美好。

家长在停下来之后,除了要认识自己的情绪外,也要看到自己真实的需求。李雪发现,很多时候,家长会因为内心的情绪裹挟,而看不到自己真实的需求。

比如在居家隔离期间,家长要一边工作一边照顾孩子,可能无法面面俱到,所以一方面会因为工作效率不高而对工作感到内疚,另一方面又因为没有把孩子照顾好而对孩子内疚。

家长需要意识到自己的需求,知道自

己也需要被帮助,被照顾。比如家长可能会希望家人能够理解和分担自己的情绪,希望单位的领导和同事能够体谅自己的难处。李雪说,虽然这些都是合理的需求,但很多时候家长不愿意表达,甚至不愿意面对和承认自己有这样的需求。家长应该意识到,也许我没有机会向别人表达自己真实的需求,但是我需要对自己坦诚,让自己知道我也是需要被别人照顾的。如果别人照顾不了我,我要自己照顾自己。只有家长能够真实地面对自己的情绪,才能够平和地跟孩子和家人沟通交流。所以,当家长感到烦躁和不舒服的时候,可以跟孩子说,我需要自己待一会儿,放松一下,你也可以放松一下,自己玩一会儿,而不是因为自己烦躁而指责孩子。当家长把自己真实的情感和感受向孩子表达出来时,孩子也会很真诚地予以回应,从而形成良性循环。

每件事情都有好的一面和不好的一面,居家隔离也是如此。李雪建议家长把居家隔离看作一个机会,既可以跟孩子深度相处,也可以练习自我调适和自我照料。没有人是完美的人,也没有人是完美的父母。只要能做一个真实的家长,和孩子真诚地沟通和交流,就是好家长。李雪说。

李雪为家长朋友提供了一个让每天的生活变得快乐的方法,就是家长和孩子一起,列一份快乐的清单。每天利用睡前的时间,回忆一下当天发生过的美好事情,用文字或绘画甚至录音的方式,把这些事情记录下来,作为美好的一天的结束。

当家长能够意识到生活中还有很多美好的事情时,就会有更多的能量去面对眼前的困难和压力,找到解决问题的办法。孩子会觉得,就算眼前有再多困难,爸爸妈妈也能够应对,生活依然美好。李雪说。

# 居家隔离时孩子常见的几种心理问题如何调适

中青报 中青网记者 夏瑾

近期,由于新冠肺炎疫情在全国多地散发,许多家庭的孩子需要经常居家上网课、家长居家办公,孩子的学习习惯、娱乐生活、同学关系也因此受到影响。有的孩子因为担心自己和家人被感染,变得紧张、焦虑,甚至影响饮食和睡眠;有的孩子因为课外活动减少或取消,外出游玩受到限制,或者不能去学校而情绪低落,心态消极。

北京大学第六医院副主任医师李雪提醒,当日常生活节奏被打乱,孩子很可能因为心理调适不佳而出现身体和情绪问题,家长需要格外注意。那么,在疫情防控常态化的形势下,家长应该怎么做才能保护孩子的心理健康呢?

李雪建议,首先,家长要给孩子建立安全感。家长要让孩子知道现有的防控措施是安全的,并帮助孩子掌握科学的个人防护知识,以打消孩子对疫情的恐惧。当原有的生活节奏被防疫措施打乱时,家长要跟孩子进行充分解释和沟通,让孩子了

解防控措施的意义,并且让孩子知道后续的安排。很多担心是由于不确定而产生的,对儿童和成人而言都是如此。李雪说,比如家长可以告诉孩子,虽然有些事情现在不能做了,有些活动推迟或取消了,但是疫情好转后就会恢复。跟孩子充分沟通,就是要让孩子感受到更多的确定性,让孩子有更多的安全感。

其次,当孩子的室外活动减少或被取消时,家长可以给孩子安排内容丰富的室内活动,帮助孩子调整生活节奏。李雪说,居家隔离积极的一面是,家长有了更多与孩子亲密接触的机会。家长可以趁这个时候多安排一些亲子活动,例如跟孩子聊聊天、下下棋、陪孩子一起读一本书等。这些亲子活动不仅可以帮助孩子稳定情绪,也可以让家长与孩子进行深度沟通,从而更加了解孩子。

当孩子出现情绪问题时,家长应该如何处理呢?李雪说,孩子的情绪需要被及时发现和接纳。因此,家长首先要善于观察孩子,及早识别和发现孩子情绪的异常,比如孩子说话是不是比平时更多或更少,是不是不太开心,是不是容易着

急,爱发脾气等。从情绪调控的角度上说,孩子的情绪被家长及时发现时,其实就得到了第一步的处理。李雪说。

情绪被发现后,还需要被接纳。在发现孩子出现情绪问题时,家长要及时安抚孩子,不能因为自己的焦虑而去责备孩子,更不能让自己的情绪问题影响孩子。李雪介绍,安抚孩子情绪有一些简单的技巧,家长可以引导孩子用语言表达出自己的内心状态,比如是不是担心会被感染,是不是因为某个活动被取消而不开心等。李雪说,当孩子没有学会自我觉察和主动表达的时候,家长要引导孩子,把情绪表达出来,这样情绪也就得到了疏导。对于年龄小一点的孩子而言,用语言表达内心的想法可能比较吃力,这时家长可以引导孩子用画画的方式来表达自己的情绪。

家长还可以通过游戏的方式帮助孩子把不好的情绪处理掉,比如准备一个垃圾筒,跟孩子一起把不开心的事情画或画在小纸条上,然后把代表不开心的小纸条扔进垃圾筒,这样坏情绪就被处理掉了。这种小游戏不仅可以安抚孩

子的情绪,对于加深亲子关系也很有帮助。李雪说,

有的孩子可能还会担心学业受到疫情影响,不去学校成绩会下滑。这时家长要帮助孩子找到替代去学校学习的方法,为孩子创造良好的居家学习条件,让孩子可以安心学习。

人际关系也是学龄期儿童比较在意的问题。很多孩子会担心,居家隔离见不到朋友,人际关系会受影响,所以会花很多时间通过微信等社交软件和朋友们在线上交流。然而,很多家长会因为担心孩子玩手机耽误学习而限制孩子看手机的时长。在李雪看来,与同龄人沟通和交流,可以很好地帮助孩子缓解紧张和焦虑的情绪。她建议家长,要给孩子留出适度的时间,让孩子在可控的范围内,与小伙伴在线上聊天、吐槽,这些都是很好的疏导情绪的方法。李雪说。

李雪告诉中青报 中青网记者,疫情期间,部分孩子可能由于学校有同学核酸检测阳性或是密接者,担心自己和家人被感染,出现应激反应。应激反应可能会表现为害怕、恐慌、担心、生气、烦躁、发



视觉中国供图

脾气,有些孩子可能会花大量时间看疫情的相关新闻,反复跟家人讨论,有的孩子可能表现为话少、笑容少、食欲差、睡眠差等。李雪说,应激反应源于人体的自我保护机制,轻到中度的应激反应是正常现象,不会影响个人的学习和生活,随着应激事件消失会逐渐消失。当孩子出现轻度应激反应时,家长可以带孩子一起进行放松训练,例如可以在网上搜索正念冥想的视频进行练习,这样不仅能够安抚孩子

的情绪,家长自己也可以得到放松。若应激反应明显影响到孩子的生活,则需通过正规途径寻求专业干预。李雪同时提醒,疫情期间,家长更要照顾好自己。居家期间,家长既要忙工作又要照顾孩子,十分不易,很容易出现情绪问题,因此家长首先要学会自我调适,只有把自己照顾好,才有能力帮助孩子。要先变成一个情绪平和的家长,才能帮助孩子拥有稳定的情绪。李雪说。



视觉中国供图

中青报 中青网记者 夏瑾

近10年来,养宠物的家庭相比过去去明显增多,这也影响了我国过敏性鼻炎过敏原谱的变化。《中国过敏性鼻炎诊断和治疗指南(2022年,修订版)》指出,过去10年间,由宠物引起的过敏性鼻炎比例呈逐年上升趋势,年增长率达到了1.3%。养宠物后,发现自己对宠物皮毛、皮屑过敏,得了过敏性鼻炎,应该怎么办?如果不弃养宠物,继续暴露在过敏原下,过敏性鼻炎会不会更加严重,会不

会伴随出现其他问题?

### 环境是主要致病因素

国家儿童医学中心主任、首都医科大学附属北京儿童医院院长倪鑫教授告诉中青报 中青网记者,过敏性鼻炎又称过敏性鼻炎,是指特异性个体暴露于过敏原(变应原)后主要由免疫球蛋白E(IgE)介导的黏膜非感染性慢性炎症性疾病。过敏性鼻炎的典型症状为阵发性喷嚏、清水样涕、鼻塞和鼻痒,还可能伴有眼部症状,包括眼痒、流泪、眼红和灼热感等。

家中饲养的宠物的皮毛、皮屑都是可能引发过敏性鼻炎的过敏原。事实上,因饲养宠物导致儿童患过敏性鼻炎的病例并不少见,因此倪鑫特别提醒饲养宠物的家庭,要格外注意家庭成员特别是孩子是否存在过敏现象。他建议,如果发现家庭成员因动物皮毛、皮屑引发过敏性鼻炎,最好的办法是远离过敏原;如果不愿弃养宠物,也可以针对过敏原进行脱敏治疗的尝试。倪鑫同时强调,持续受过敏原刺激,对疾病发展不利。过敏性鼻炎如果得不到及时有效的控制,很容易出现并发症,比如过敏性鼻炎、分泌性中耳炎,还可能导致腺样体肥大、上气道咳嗽综合征等一系列疾病,甚至可能演变为哮喘、慢性鼻渊炎。

江苏省人民医院耳鼻咽喉科主任程雷教授介绍,过敏性鼻炎的发病与遗传和环境的相互作用有关,但主要致病因素还是环境因素。除动物皮毛和皮屑外,花粉、尘螨都是常见的过敏原,某些特殊人群还会对蟑螂和霉菌产生过敏反应。过敏性鼻炎按过敏原种类分类,可分为季节性过敏性鼻炎和常年性过敏性鼻炎。季节性过敏性鼻炎的症状发作呈季节性,常见过敏原为花粉、真菌等季节性吸入过敏原。花粉过敏引起的季节性过敏性鼻炎也称花粉症,常年性过敏性鼻炎的症状发作呈常年性,常见过敏原为尘螨、蟑螂、动物皮屑等室内常年性吸入过敏原,

以及某些职业性过敏原。

### 被忽略的常见疾病

过敏性鼻炎是临床常见的慢性鼻病,影响着全世界10%-20%的人口,已成为全球性健康问题。根据我国流调信息及相关文章汇总,程雷估测我国目前过敏性鼻炎的患病率在20%左右,部分地区可能超过25%。倪鑫表示,近年来,全球儿童过敏性鼻炎患病率也明显上升,我国部分地区的流行病学研究显示,儿童过敏性鼻炎自报患病率为18.10%-49.68%,确诊患病率为10.80%-21.09%,并呈增长趋势。

虽然是一种常见疾病,但公众对过敏性鼻炎的诊断和治疗仍存在很多误区。在诊断方面,过敏性鼻炎很容易被忽略,因为过敏性鼻炎的症状和感冒极为相似,有些患者会误认为自己得了感冒,而服用感冒药物治疗,虽然有些感冒药对控制过敏性鼻炎也有效果,但总体上来说,这是不规范的治疗,没有从慢病管理的角度去考虑。程雷说,对于患儿家长来说,区分孩子是过敏性鼻炎还是普通感冒就更有难度。倪鑫特别提醒家长,如果发现孩子打喷嚏、流鼻涕,总是揉鼻子,持续一周以上,就应去医院诊断。

程雷认为,患者在治疗方面普遍存在

的误区是,对于用药的后顾之忧没有解除。很多人会认为长期使用鼻喷激素对健康有一定损害,家长尤其担心使用鼻喷激素会对孩子生长发育有不利影响。另外,患者对脱敏治疗存在畏惧心理,担心经过三年以上的长期治疗后不能获得疗效,或者在治疗过程中过于心急,希望马上就能看到疗效,从而导致治疗的依从性产生很大偏差,影响疾病的管理。

倪鑫补充说,在治疗儿童过敏性鼻炎的过程中,家长还存在只治不防的误区。很多家长看到孩子喷了药,症状消失,于是停止给孩子用药,也不再带孩子去医院复诊,更没给孩子做过过敏原检测。倪鑫强调,过敏原检测非常重要,因为过敏性鼻炎的防比治更为重要,查到了过敏原,才能更好地规避过敏原,预防过敏发生。

### 健康教育至关重要

程雷认为,良好的健康教育可以提高患者预防和治疗疾病的意识,增强对治疗的依从性和自信心,从而优化治疗效果,提升医患双方满意度。

世界过敏组织提出,对过敏性鼻炎患者的健康教育可以分为三个方面:首诊教育、强化教育(随诊教育)以及对家庭和看护人员的教育。其主要内容如下:首先是过敏知识的普及和指导,让患者了解变

应性疾病的病因、危险因素、自然进程以及疾病可能造成的危害性;其次是告知患者过敏原检查的必要性和主要检测方法;再次是指导患者进行良好的环境控制,避免接触或尽可能少接触过敏原;最后介绍药物治疗和免疫治疗的作用、效果、疗程和可能发生的不良反应,指导患者用药方法以及剂量和种类的调整。

针对过敏性鼻炎这一常见疾病,《中华耳鼻咽喉头颈外科杂志》曾先后刊登了多部成人和儿童指南。近些年,新的研究成果不断涌现。5月20日,新修订的成人版和儿童版《过敏性鼻炎诊断和治疗指南(2022年,修订版)》正式发布。中华医学杂志社社长魏均民介绍,起草这两部指南的专家共23位,参与讨论及邮件征询意见专家67位。两部指南均进一步综合阐述了过敏性鼻炎的诊断和治疗,制订了最优化的防治措施和疾病管理方案,强调了疾病本质的认识,以及对患者健康和生活方式的影响,可以更好地规范临床诊疗行为,增强患者对治疗的依从性,提升中国过敏性鼻炎整体治疗水平。

倪鑫表示,两部指南发布的意义在于,不仅能够提高临床医生对该病的认识,规范临床诊疗行为,还能让患者群体和患儿家长对过敏性鼻炎这一疾病加深了解,积极就医,坚持长期持续治疗,做好自我管理。