

ADHD 儿童常见情绪问题

王 雪

新疆医科大学附属肿瘤医院 830011

【中图分类号】R749.94

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 07-111-02

心理学家们普遍认同家庭在儿童身心发展过程中扮演着至关重要的角色, 家庭是儿童出生后的第一课堂, 也是最重要的课堂, 对于注意力缺陷的孩子同样不例外。目前国内外学者一致认可, 家庭因素影响注意力缺陷这一疾病的发生发展和转归。但是, 到底是家庭原因造成了疾病产生, 还是疾病的产生影响了家庭生活, 这一问题尚未明了。针对 ADHD 儿童常见的焦虑及抑郁情绪, 在与专业人员合作的同时, 家长也可以通过有效方式帮助儿童缓解情绪问题。

1 焦虑

ADHD 和焦虑障碍共病率很高, 约有四分之一的 ADHD 儿童患有焦虑障碍, Pliszka (Pliszka SR., 1998) 等的研究发现, 焦虑可以加重 ADHD 患儿的注意力缺陷, 使工作记忆和其他认知功能的缺陷更加严重。因此, 尽早发现和尽早干预 ADHD 情绪问题, 十分重要。既往的研究认为父母的焦虑情绪存在负性示范作用。父母焦虑行为的示范作用向儿童传递了关于某种特定刺激的威胁信息, 进而影响儿童焦虑的形成、发展。家长可以应用认知方法, 帮助孩子学会有效控制愤怒情绪及问题解决的策略。但是儿童的焦虑问题是比较难识别的, 可能会伪装成恐惧, 紧张或者易激惹的形式出现, 如果家长发现自己的孩子可能有过度的担心一些事情, 如何好友的关系, 学习成绩等; 甚至可能出现躯体症状, 如无器质性问题的头痛腹痛, 恶心呕吐等; 那父母可能需要专科医生的帮助, 诊断儿童是否受焦虑情绪的困扰。除了心理医生可以帮助我们做的, 家长同样可以帮助儿童应对焦虑类的情绪。下面我们一起来看看帮助儿童应对情绪的五步骤:

(1) 帮助儿童学习识别焦虑信号

家长需要了解什么是焦虑并且告诉孩子。相较于焦虑这样抽象的词汇, 儿童需要具体, 形象的描述来帮助他们理解这种不同寻常的情绪。家长可以以观察到的儿童出现的焦虑情绪为例, 帮助孩子答题的了解, 并且询问孩子们出现同样的情绪的时候他们有什么感受, 身体上有什么样的变化, 一般来说焦虑的情绪容易导致出汗, 发抖, 胃痛, 当然这当中存在个体差异, 家长要充分启发儿童的感受, 让孩子们找出自己的焦虑信号图。对于较小的儿童, 父母可以在网上下载不同表情的图片, 帮助孩子学习。

(2) 学会放松

当我们找到了信号, 接下来我们先要去尝试如何应对这些反应。家长可以叫孩子们一些放松的方式, 如呼吸放松法, 肌肉放松法, 冥想放松法等。同时要监督儿童不断的联系这些方法。放松和紧张时一对拮抗状态, 因此放松时对抗紧张状态最有效的方式。

(3) 总结焦虑情境

儿童并不是在有的时候都会焦虑, 而是在某一类或者几类特定的情境下更容易焦虑。对于年幼儿童, 父母需要帮助孩子总结容易引发他们焦虑的情景, 而对年长的孩子, 家长可以和他们一起总结。

(4) 识别内在语言

家长可以问孩子, 当焦虑的信号出现, 或者当焦虑的情景出现的时候, 你是不是想到会有什么不好的事情发生, 你会对自己说什么? 从而找出让孩子们焦虑的真正原因。

(5) 重建内在语言

可以试着挑战孩子们的这些语言, 如问他们“这个事情真的会发生吗?”“除了这个结果, 还可能出现什么样的结果?”“别的小朋友会怎么想呢?”“如果可能发生我们做些什么会好一些?”, 然后写下更加合理的, 可以应对焦虑的想法。如“我已经做了很多准备, 出错的可能性很小”“虽然这件事情没做好, 但是并不意味着同学会再也不理我”。重要的一点家长要记住, 罗列这些问题和新的内部语言, 经常和孩子一起阅读, 复习, 巩固重建的语言。

(6) 在实际情境下的练习

家长可以将之前记录的焦虑情境分类, 并且评出焦虑等级, 由低向高的帮助儿童练习, 可以先通过想象来进行, 之后通过场景模拟, 最后家长可以帮孩子创造情境来练习。每次练习家长都应给予正面的评价, 肯定和赞扬孩子做出的努力。

2 抑郁

情感障碍的发生在 ADHD 儿童中大概占 15%-20% 的比率, 由于 ADHD 儿童要比正常儿童应对更多的压力, 获得更多的负面评价, 容易自我否定和怀疑。如果家长发现孩子出现情绪的程序低落, 也有可能表现为易激惹, 睡眠问题, 常说自己感到疲惫, 并且对舍命都提不起兴趣来, 这可能意味着儿童出现了抑郁障碍, 同样诊断和专业的治疗必不可少, 家长也同样需要采取一定的措施给予支持。

(1) 帮助孩子了解什么是抑郁

一般在心理治疗中治疗师会与孩子和父母沟通, 什么是儿童抑郁问题, 也有可能建议家长阅读一些知识普及的书籍和手册, 家长需要了解疾病知识之外, 也应该向孩子说明, 帮助孩子明白自己生病了, 而要给他们贴上懒惰, 不听话的标签。

(2) 帮助孩子更健康的生活

什么都不想做是抑郁的主要症状, 儿童会出现明显的回避行为, 不能按时睡觉起床, 家长需要帮助儿童建立良好的生活习惯。对抗抑郁要记住, 并不是等抑郁状况好转了我们再去做什么, 而是要先尝试着做些什么才能对抗抑郁状态。家长需要监督的活动有, 健身, 户外的应用, 健康的饮食和睡眠, 建设性的娱乐活动, 限制非建设性的娱乐时间, 如看电视, 上网。

(3) 监测儿童的情绪状态

当我们和孩子共同情绪的时候, 他们可能会用比较笼统和模糊的语言, “感觉好一点了”“最近比较糟糕”, 家长需要试着将孩子们的这些语言转化为更具体的方式, 如分值来监测孩子们的情绪变化。监测情绪状态让儿童提高他们对自己情绪变化的觉察, 让他们看到自己并不是时时刻刻都处在低落的状态, 同时能够帮助儿童看到他们在做哪项活动的时候会更愉悦。

(下转第 112 页)

哮喘和支气管炎易混淆

孟英龙

都江堰市中医医院呼吸科 611830

【中图分类号】R562

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 07-112-01

哮喘在临床上常见的症状就是喘息、气急、胸闷以及咳嗽等，而老百姓认为在出现呼吸困难或者气喘的时候，医生诊断哮喘是可以理解的，但是如果只表现为咳嗽或者稍微有一点点痰，难道这不应该是支气管炎吗？

其实在临床上对于反复咳嗽在 8 周以上的患者。在按照支气管炎的治疗方法进行治疗以后，没有好转的咳嗽患者会考虑为咳嗽性哮喘，又称为咳嗽变异性哮喘，咳嗽变异性哮喘，主要是指以慢性的咳嗽为主要的临床表现，是一种特殊型的哮喘。咳嗽变异性哮喘是哮喘的一种模式，在病理和生理中的改变与哮喘是一样的，都具有持续性气道炎症反应以及气道高反应性。

在支气管哮喘开始发病的时候，有 5%～6% 的患者是以持续性咳嗽为主要症状的，并且多在夜间或凌晨发生，常常为刺激性咳嗽，而此时这种症状会被误诊为支气管炎，一旦诊断了咳嗽变异性哮喘，那么它的治疗也应该跟哮喘一样是按照哮喘来给予规范性的治疗和定期的复查等措施的。

如果只是简单的支气管炎，那么在临床上除了表现为咳嗽以外，还会表现为咳痰，且痰量较多，比咳嗽性哮喘要多很多，如果患者咳白黏痰、黄痰，并且在咳嗽和咳痰前有感冒和受凉等上呼吸道感染的病史，那么在相关检查表现为血象升高和肺纹理增重，这些患者需要给予抗菌治疗和止咳祛痰等治疗措施，患者的病情就会出现好转或者痊愈。

也就是说，如果咳嗽变异型哮喘的患者，按照支气管进行治疗给予抗菌的药物去进行祛痰和止咳，病情不会好转，所以这类患者一定要排查哮喘在诊断以后再进行相应的治疗。

一、是否是支气管炎？

主要看患者发病的年龄，如果年龄较小并且不吸烟且没有特殊的职业环境，但是一到某个季节就会出现咳嗽且咳嗽的时间比较长，一般来说都不会是慢性的支气管炎。

慢性的支气管炎跟哮喘本身的病理是不同的，更容易发生在特殊的环境和长期吸烟以及 40 岁以上的人群中，只要是特别年轻的患者，应该首先考虑的是哮喘。

过敏是一个很大的概念，而靶器官的不同，所以表现也自然不同，皮肤上表现为：湿疹和荨麻疹；而鼻子上是过敏性

鼻炎；眼睛上则是过敏性结膜炎；而喉咙则是过敏性咽喉炎的器官就是过敏性哮喘；所以如果有很多的过敏因素存在，一旦出现咳嗽首先考虑是哮喘。

在临床中应用肺功能检查，对支气管哮喘进行甄别是诊断的主要标准，如果存在过敏因素，可以进行特异性过敏原检测，有利于诊断，同时还可以对患者进行预防，而对于哮喘或者过敏的患者不可以接触过敏原，一定要严格的进行预防。

二、哮喘和支气管炎的区别

尽管这两类疾病是非常的相似，但还是存在一些区别，主要的区别就是支气管炎是由支气管壁炎症、粘膜充血和水肿所引起的呼吸道感染，从而导致管壁肌肉瘫痪，使呼吸道相对狭窄并且产生喘息。患者的症状是发烧、咳嗽和哮喘。而哮喘主要是由花粉和尘埃以及过敏原等因素所引起的，主要表现是哮喘没有发热和咳嗽的症状。

他们之间最本质的区别在于，是否存在呼吸道麻痹。因为支气管炎只是呼吸道的感染，主要的表现还是呼吸道炎症分泌物的渗出；而哮喘的主要表现是呼吸道狭窄导致气体进入和退出，从而影响了身体正常气体的交换功能，表现为呼吸短促。

三、症状

哮喘患者常见的是阵发性哮喘和呼吸急促以及胸闷和咳嗽等症状，并且少数的患者会出现胸痛，许多患者在哮喘发作的期间都可以听到自己的喘息声。而支气管炎的患者在早期的阶段是没有异常迹象的，只有粗糙的呼吸声，并且随着疾病的进展，并不可能听到湿啰音，在急性发作期湿啰音明显增加，咳嗽和咳痰后，可以明显的减少湿啰音。虽然两者之间有许多相似处，如咳嗽和喘息等，所以很多患者都会混淆这两种疾病，并且延误了有效的治疗。

四、中医调理建议

在中医角度认为，哮喘性支气管炎和慢性疾病发生在肺部的几率比较大，当病情突然发作的时候，患者首先应该进行清热、平喘，当患者病情缓解以后，在开始适当的停止用药。

更重要的是患者需要在饮食上来预防哮喘性支气管炎可以增强机体抗病的能力，同时还可以改善疾病的症状，促进患者的康复。

(上接第 111 页)

(4) 提高问题解决的能力

抑郁的儿童会感觉到疲乏，在生活中遇到各种不能解决的问题，帮助儿童提高他们解决问题的能力，是提高其自我效能感，增强自信从而对抗抑郁的方法。我们教会孩子问题解决的方式，首先遇到问题保持放松。其次要帮助孩子看到问题到底是什么第三，我们需要和孩子一起想解决办法，尽可能多罗列下来，即使有些想法在几张眼里似乎很幼稚。第四，教会孩子看到每个方法会带来什么样的后果，这个过程需要花费更多的时间，父母可以让孩子用演练的方式看到每个方法的后果。最后，找到最合适的方法并且通过不断的预演，

鼓励孩子去尝试。这样的方式教会孩子的不仅仅是解决一个问题，而是帮助孩子掌握解决问题的同样策略。

(5) 自我肯定

对于抑郁儿童来说自我肯定非常重要。儿童可能不一定会表达出“我不行”“我不能”这样成人化的否定方式，而是会表达为“我不讨人喜欢”“我不会”“妈妈更喜欢妹妹”这样的方式来表达。家长在帮助儿童自我肯定时占绝对的主导权，因为儿童的很多自我否定是从家长处习得的，因此对于这样的情况父母首先要给予儿童积极关注、认可和肯定，其次帮助儿童发现他们的闪光点，记录下来，甚至可以将发现优点作为儿童的日常任务，完成给予奖励。