

康 养

KANGGYANG

合理 饮食 适度 运动 科学 养生

“我家的孩子上课总是走神,小动作特别多,孩子也不笨,但学习一直不好!”“我家的孩子是活泼好动,一刻闲不住,还老招惹别人”……经常有家长诉说关于自家“神兽”的各种苦恼。难道这只是孩子调皮捣蛋?小心“好动”背后也许暗藏玄机。郑州第一人民医院主任医师李薇提醒说:“如果孩子出现注意力不集中,学习成绩下降,尤其‘调皮捣蛋’,家长要引起重视,及时就医排查‘多动症’。”



调皮捣蛋、青春期叛逆 是“我”错了吗?

孩子是患多动症还是太顽皮 家长应引起重视

“儿童多动症”发病于7岁之前

最近,家住郑州二七区的宁女士很头疼,年仅6岁的孩子很古怪,老是以打同学、破坏公物为乐,咋教育都没用。

调查表明,每100个儿童中有3个孩子患有儿童多动症。“现在,患有多动症的儿童已经多达3%~10%。郑州7岁以上的100多万儿童中,至少有3万孩子患有不同程度的多动症。”郑州市儿童医院保

健科科长朱晓华说。

“儿童多动症”发病于7岁之前,约一半儿童多动症的症状可持续至青春期,一些多动症儿童的部分症状甚至会持续至成年期。多动症儿童中,男女比例为5:1。

朱晓华说,这两年郑州儿童多动症的一个爆发期。“突然间患有多动症的儿童多了起来。爆发期之后,数量并没有减少而是逐年递增。”她分析说,爆发的

原因很有可能是前一段时间全国各地对儿童多动症的宣传多了起来。家长以前不怎么重视,经过媒体的宣传普及,发现孩子符合多动症的情况,就赶紧带孩子去看看。

从儿童医院心理科接待的患儿来看,一般来就诊的集中在节假日,最多的时候每天能接待20到30个多动症患儿,每年接诊2000多人。

多方合作治疗 培养孩子一心一意的习惯

如何预防和治疗多动症?郑大三附院妇科三区副主任医师赵红果说,家长要培养孩子一心一意的习惯,0至3岁是培养专注力的黄金期,3至6岁也有效果,要做到对孩子专注力的保护。家长应该认识到多动症是一种慢性神经和精神发育障碍性疾病,需要制定一个长期的治疗计划,医院、家长、学校应多方合作。赵红果说,在多数情况下,急性初期应以药物治疗为主,合并心理行为和家庭治疗;慢性缺损或共患行为和情绪障碍时,需要联合应用更多的治疗方法。

康复治疗不仅能有效控制和改善多动症儿童的各种症状,更有利于建立孩子的自信心,使其更好地融入校园和社会。李薇指出:“做到以下几点,可以让孩子养成一心一意的习惯。”

杂乱的生活环境,孩子难免会分心。第一,家长可以尝试把孩子的玩具分类放置和收纳,区分学习区和游戏区,保持学习环境的清净和整洁。家长还可以引导孩子学会玩具归类。

“二是营造和谐友爱的家庭氛围。”李薇强调说,“幸福和谐的家庭是给孩子专心做事提供的最好环境,这样的环境会让孩子的心情舒畅,也更容易保持专注。”

“三是做自己感兴趣的事情,注意力肯定会更集中。家长与其纠结孩子在一件事上能专注多久,不如找到他们的兴趣所在。”李薇举例说,“如果孩子喜欢看绘本,那就在孩子感兴趣的基础上提供合适的内容。在这个过程中,父母可以解答孩子的疑问,配合孩子的需要,但要注意不要出现打断孩子这种干预行为。”

美国一项研究显示,给孩子过多的玩具或不适当的玩具会损害他们的认知能力,因为他们会在如此多的玩具面前显得无所适从,无法集中精力玩一件。李薇指出:“平时,家长可以带孩子玩一些适龄的专注力训练游戏,比如搭积木、拼图、找不同等。家长也可以有意识地训练孩子专心的能力,比如一次只做一件事,玩具一次给一个就好。”

另外,家长“不要因为孩子只是调皮而给他乱扣多动症的帽子,更不要以为孩子只是调皮而有所不为”。当家长发现孩子有多动症表现时,请及时到专科就诊。多动症需要及时地评估和进行早期干预,否则会对孩子的学习、生活、工作造成深远影响。 正观新闻·郑州晚报记者 樊无敢

孩子还小



如何判断孩子是“顽皮”还是“多动”?

管在哪里都有多动的情况,而且孩子情绪容易冲动,很难控制,尤其在课堂上不能认真听老师讲课,上课老搞一些小动作导致学习困难成绩低下,这时候家长就应该注意孩子是不是患有儿童多动症。”

那么,家长如何判断孩子是“顽皮”还是“多动”呢?

要看自我控制的能力。“多动症”这种“多动”往往是不能控制不分场合的“乱动”。小孩儿不可能较长时间集中注意力于一件事上。欧阳分析到,“顽皮”的孩子却不同,虽然有时也是“坐不住”,但如果看喜爱的动画片,却能安静地坐在电视机前一两个小时。兴趣爱好证明“顽

皮”孩子的注意力能集中相当长时间,没有病。

要看“动”是否有目的性。“多动症”的孩子一般到处乱跑,看见什么都要摸,行为没有明确的目的性,而且行为表现明显幼稚。“顽皮”的孩子却是很聪明的,知道什么场合可以顽皮,什么场合不可以顽皮。顽皮起来,花样百出,都是有自己想法的。

欧阳提醒说:“有些家长对孩子过于溺爱,百依百顺,孩子发展到随心所欲、情绪冲动,完全没有控制自己的能力。这种孩子玩什么都不专心、坐不住,以至于出现没有目的地‘多动’‘乱动’现象,日久发展成为‘多动症’也是有的。”



孩子是家庭的希望,是国家未来的花朵。在日常生活中,很多父母都会面对一个常见的问题:孩子到底是多动还是调皮?郑州仁和心理咨询中心首席心理咨询师欧阳解释说:“如果孩子不分场合不

“孩子青春期太叛逆”可能是“多动症”

“‘多动’是注意力缺陷表现出的一个维度,在患者的学习、生活中还有许多细微表现。”郑州大学第一附属医院教授刘栋分析说,“他们的大脑里有一种叫多巴胺的东西不够。就好比大脑里在打一场仗,多巴胺分泌正常的情况下,大脑里的‘元帅’可以指挥一切,该动的时候动,该静的时候静。如果多巴胺分泌少了,这个‘元帅’可能就睡着了,‘士兵’会开始不受控制地乱动。”

《中华流行病学》杂志上有一篇文章显示,中国儿童的“注意缺陷及多动障碍”总患病率为5.6%,男童患病率为7.7%,女童患病率为3.4%。刘栋指出,到医院就诊的患者不足1/3,就诊后接受正规治疗的比例更低。

研究发现,有一部分患病孩子智商很高,但一般到三年级的时候学习成绩会显著下降。这时如果再不就诊,到了六年级和初中,孩子会面临更严重的问题。“现在一些父母动辄说孩子青春期太叛逆,其实孩子心里也委屈,他控制不了自己,是脑子里的多巴胺出了问题。”刘栋认为,“这时候的孩子如果感受不到老师、同学、亲人的温暖,也没有及时就诊,最容易沾染坏习惯,比如沉迷网络、吸烟、喝酒,甚至走上犯罪的道路。”

一个戒毒所调查结果显示,戒毒人员在儿童时期有多动症的比例非常高,且基本没有得到过专业干预。许多的人生轨迹也出奇相似:从学习

成绩不好发展到出现行为问题,渐渐影响情绪出现人格缺陷,再受到旁人误导进一步出现毒品成瘾……

皮一下

