

准妈妈 别紧张



现代医学认为,剖宫产与自然分娩相比较,剖宫产对产妇和孩子的健康都不利。然而据统计,我国每年约有2000万新生儿,其中约50%为剖宫产儿,大大超出世界卫生组织对于剖宫产率控制在15%以下的要求。有学者指出,我国剖宫产出生比率居高不下与产妇社会心理状态关系密切。

——编者

宫缺氧、收缩乏力、宫口扩张缓慢、胎头部下降受阻、产程延长,或因胎儿窘迫,最终迫不得已施行剖宫产术。专家认为,孕产妇的心理社会因素严重影响分娩方式,孕产期身体及心理上的变化,不同程度地加重了孕产妇的心理负担,从而增加了剖宫产率。因此,专家普遍建议:

1. 帮助孕产妇做好自然分娩的心理准备。应根据孕产妇社会心理变化特征,结合胎儿及孕产妇身体状况,进行心理教育及心理疏导,使她们

了解妊娠及分娩的全过程与相关知识和技能,消除其在自然分娩过程中的不必要心理负担,减少剖宫产率。

2. 指导孕产妇进行自我心理调整。如心悸、烦躁时做深呼吸,连续20次;或听音乐,使心情恢复平静。

3. 指导孕产妇针对个性特点进行意识调节。如遇到不顺心事,要进行换位思考,多一份谅解,少一点指责;积极提高个人素养,保持良好的情绪;合理安排作息时间,保证足够的营养及睡眠。

4. 对孕产妇及其家属进行心理健康教育。最好是举办有孕产妇和其家属共同参加的心理健康教育培训班,使她们了解生育的科学知识,懂得关心和体贴孕产妇心理健康的重要性,使其顺利度过孕产期,为提高孕产妇及胎儿的健康水平,尽最大努力让其自然分娩,降低剖宫产率。

文/武汉大学人民医院
副研究员 罗照春

心理减压

生育是人类延续生命的必然生理现象,但对产妇来说,在生理和心理上都是严峻考验。为数不少的产妇在心理上产生害怕疼痛、出血、难产、怕胎儿性别不理想,怕有畸形、有生命危险等,出现不同程度的焦虑、不安和恐惧,其结果使剖宫产率增高。据《中国综合临床》杂志最新报道,河北医科大学第一医院妇产科专家的一项研究证实,产妇个性心理因素是使剖宫产率增高的重要因素之一。

为验证产妇心理社会因素对分娩方式的影响,研究人员选择了170例无妊娠合并症及并发症的住院分娩初产妇,作为研究对象。在临产前及产后3小时,由经过培训的专职人员分别对

肯定的奇迹

在地铁上听到一位妈妈在训斥儿子。此时是下班时间,车厢拥挤,人头攒动,但是母亲的声音仍是字字可闻:“我这么辛苦赚钱,你还是不好好读书,花这么多钱补习,怎么还是补出这个烂分数!”

大概孩子的分数实在太差了,母亲气极了,就骂孩子:“你实在笨得跟猪一样!”

想不到原来低头挨骂闷不吭声的孩子突然冒出一句:“如果我是猪,那你是?”

大家哄堂大笑,孩子一看闯了祸,一溜烟逃到别的车厢去了,留下母亲呆呆地愣在那里。

看到这一幕,我想起了美国有一份长期追踪幼儿发展的报告,它最后的结论是“母亲的个性对青春期孩子的影响力要远远超过外界的行为干预”。

1970年初,该计划随机选取了美国本土107个低收入家庭的孩子,从四个月大到小学三年级止,提供语言发展及拼音识字技巧的训练,然后追踪这些孩子到21岁时的表现。结果发现:开始时,经过辅导的孩子表现明显优于对照组,越早加入这一行为干预计划,孩子在学业、智力上的表现越优越。例如到十二岁时,接受训练的孩子平均智商

为94分,而未参加的平均只有88分。但是随着年龄的增加,行为干预的效果开始减少,到十五岁时,实验组只比对照组多4.1分。

当实验者把别的因素过滤后,发现母亲的智商因素居然比参加计划的长短更能解释孩子的表现,母亲的智商可以解释十二岁时实验组和对照组儿童学业差异的25%,而参与行为干预计划的早晚只能解释3%-6%。

即使没有这个研究的佐证,我们也必须肯定母亲的态度对孩子的成就的重要性。美国太空总署的前总工程师希坎姆在他退休以后写了一本自传《十月的天空》。在这本书中,他说他之所以能够从贫穷的煤矿小学脱颖而出,拿到西弗吉尼亚科学展览的第一名都与他的母亲有关。

当年,希坎姆为了研制更有效的炸药,使火箭飞得高一点,曾经把他们家的热水炉给炸掉了。他当时非常紧张,以为肯定要挨揍,害怕得不敢回家。当他饿得受不了,硬着头皮回家时,想不到母亲居然没有骂他,只是说:“我早就告诉你的父亲这个热水炉要换了,他都不听。现在,他必须买一个新的了。”希坎姆听了非常感动,决定一定要将火箭发射成功来报答母亲的宽容。母亲的态度改变了他的一生。

美国总统国家安全事务助理赖斯女士在小学五年级时,有一天放学回家看到她的东西都堆在马路边。原来她母亲因付不起房租,被房东赶出来了。赖斯当场决定辍学去打工赚钱,母亲却坚决不同意:“没有房子住一样可以读书,但是不读书一定不会有房子住。你要改善我们的生活只有读书,读了书以后一定会有房子住。”

后来,赖斯一直靠奖学金读书,并获得了成功。

所以,不论生活怎么艰辛,母亲的积极乐观态度,是造就孩子拥有自信心和安全感的最大因素。父母不要妄自菲薄,小看你的孩子,找出他的长处,肯定他,鼓励他。善意的肯定,会给生命带来奇迹。

文/宝岛

偏食是指儿童不喜欢某一种食物或某一些食物,是一种不良的进食习惯。偏食在儿童中很常见,在城市儿童中约占25%左右。孩子偏食,父母往往很着急。其实,偏食不妨从心理方面找找原因。

言传身教 父母的饮食习惯等日常言行常常会在心理上给孩子造成了不良暗示。许多儿童偏食往往是受父母的影响而形成的,有的父母在孩子面前说:“我不吃韭菜。”于是,孩子也跟着不买

买菜之前,往往先问问自己的孩子:“你喜欢吃什么菜?”到了菜市场,只要孩子喜欢吃的父母就买。其实这样做,无形中强化了孩子的偏食倾向。

从心理影响上着手纠正偏食,可能会有意想不到的收获。以身作则 大约有90%左右的偏食儿童,其父母也偏食。因此,纠正孩子偏食,首先应从父母做起。如果父母确实偏食,就必须先改正,这样才能保证孩子营养

全面,健康成长。带头品尝 对于孩子不愿吃的某种食物,家长要带头品尝,并要表现出吃得津津有味,以诱导孩子进食。消除恐惧 有的孩子对于吃某种食物有恐惧心理,如有的孩子怕吃鱼,是因为怕被鱼骨刺伤。因此,家长应让孩子吃少刺的鱼。

引起孩子进食的兴趣后,父母还应变换花样。如有的孩子煮鸡蛋吃厌了,家长可以炒鸡蛋、做荷包蛋、做蛋汤,不断更新烹饪方法,引起孩子进食的兴趣。如果孩子吃红烧肉吃厌了,不愿再吃肉,家长可把肉做成馅儿,包馄饨、水饺、包子给孩子吃。当孩子吃得津津有味时,可以告诉他,这是肉做的。

不良联想 儿童常常会以一种事物或现象联想某种食物,从而拒绝吃该食物。例如有的孩子因为看见把粪浇灌在青菜上的情景而不愿意再吃青菜。错误强化 父母可能在无意中强化了孩子的偏食心理。随着味觉的变化,儿童对某些食物可出现偏爱的倾向。有的父母为了让孩子吃得更多一点,明知偏食不好,还要投孩子所好。许多父母在

文/上海杨浦中心医院心理科
翁晖亮

别长一张“电脑脸”

国外心理学专家研究发现,经常与电脑打交道的人,由于长时间面对有生命的电脑屏幕,不但会在不知不觉中生出一张表情冷漠、冷峻的“电脑脸”,而且会影响日常的人际交往,进而产生心理和精神上的障碍。

日本的精神科医生经常遇到这样的患者,他们多是缺乏丰富的社会实践,学校毕业后即从事计算机基础设计或软件开发,后进入管理层工作的公司职员。他们对电脑早已驾轻就熟、操作自如,但面对新的工作,特别是在处理人际关系时却屡屡受挫,感到无所适从,由此产生了程度不同的心理障碍。

专家们指出,为克服常用电脑者在人际交往中产生的心理障碍,一是要注意丰富自己的日常生活,注意自我心理调整,二是勿将人与电脑交流的准则引入人际交往中。对于已经出现心理偏差者,为缓解症状,可适当调整一下工作,以减轻身心疲劳,必要时可辅以一定的药物治疗。

文/陈伟

“小孙子,当年爷爷可威风了,全村没有一个人不怕我。为啥?因为我的力气大!”

“爷爷,你都讲了几十遍了,我都背得下来了!”小孙子捂住两耳,强烈“抗议”。

有些老年人喜欢在别人面前谈论自己年轻时的事情,他们常以长者的姿态叙述自己成功的经验和痛苦的遭遇,以切身体会来教育后代。他们也喜欢在别人面前“倚老卖老”,炫耀自己过去的光荣经历和事迹,求得一种心理上的满足。即使在同龄人中,他们也喜欢回忆往事,在相似的经历中大家会形成情感的共鸣。这种过分怀念往事的现象,把个人的精神生活从现实拉回到过去,是种心理上的“反刍”,在心理学上称作“回归心理”。

回归心理是一种不良的治情操,它常使老年人陷入一种消极的心态。

文/容小翔



文/李多

社会学家把一个人从出生到成人的过程称为“社会化”。也就是说,一个人刚出生时可以说是“动物人”,正是通过人与人之间的相互作用和影响,才慢慢从“动物人”变成“社会人”。

美国精神病学会给儿童制定的“社会化”诊断标准:

- (1)至少有一个同龄的朋友,并且友谊至少维持6个月。
- (2)在看不到有什么好处的情况下能够主动帮助别人。
- (3)做了错事,造成了明显的不良后果,但未被发现的时候,能够主动认错。
- (4)别人做了对自己不利的事时,能够原谅别人,不指责也不告状。
- (5)对朋友或同伴的福利表示关心,或者能够分享别人的幸福和快乐。如为别人生日、考试优秀、获奖等感到高兴,主动向别人祝贺。

一般来说,在上述五条标准中,6岁以下儿童至少符合一条,7-12岁的孩子至少符合两条,13-18岁的孩子至少符合三条。如果孩子成长过程中达不到上述要求,就可以认为是社会化不足。社会化不足,就是一定程度上的“孤家寡人”,不善于与人交往。

这个标准不仅对未成年人适用,也同样适用于成年人。我们可以把这个标准定得严格一些来使用:

- (1)至少有一个知心朋友。
- (2)乐于助人(不是领导的指令和分摊义务)并为此感到快乐。
- (3)有错就改。
- (4)宽容。哪怕是别人做了多么对不起自己的事情,也要想到别人有不得已之处。
- (5)与别人共享快乐,分担痛苦。

以上每一条标准算20分,五条满分是100分。我们可以对照检查一下自己的社会化程度。假如我们五条总分不到60分,即不及格,那么说明自身的社会化程度欠缺,在社交兴趣、社交动力、社交技巧等方面有待提高,这也是精神健康的核心内容。大家要认识到,很多精神卫生问题都与社会化不足有着密切关系。如果一个人的社会化程度很高,就可以减少心理障碍的发生。

社会化 你达标了吗