

孩子会说话却不说话 可能是选择性缄默症

■ 吴美彤

近日有新闻报道,一位5岁的小朋友,因在幼儿园被老师当众批评后,便在幼儿园不爱说话,不回答老师提问,也不与同伴交流,离开幼儿园后却与人交流良好,家长看到这种情况很着急,故带孩子去医院就诊。其实这样的例子还有很多,这其中有很多孩子是因为害羞而不说话,不过也有可能是孩子患了选择性缄默症。

什么是选择性缄默症

选择性缄默症是一种社交焦虑症,患有选择性缄默症的患者有正常的说话能力,但在特定情景下不说话,例如,在感到舒适、安全、放松的家里能够讲话和交流,但在学校却不说话,这种情况多数发生在儿童时期。有研究表明,选择性缄默症普遍会在2~5岁时发病,5岁为高发期,不过这种疾病患病率很低。

如何判断孩子是否患有选择性缄默症

根据美国精神病学会的《精神障碍诊断与统计手册(第5版)》(DSM-5)的标准,要符合以下几项,才能诊断:

- 1.持续地无法在预期要说话的特定社交场合(如学校)中说话,尽管在其他场合是可以说话的。
- 2.此困扰会妨碍学业或职业上



的成就,或者其他社交上的沟通。

3.此困扰的持续时间至少达1个月(不限入学的第一个月)。

4.此困扰无法以沟通障碍来解释,且不仅是只发生在孤独症谱系障碍、思觉失调症,或其他精神障碍的病程中。

选择性缄默症的成因

先天的因素主要包括基因和遗传两方面,当家庭成员里有选择性缄默症患者或者有焦虑症的家族史都会提高患上选择性缄默症的概率。

至于后天因素,在孩子的认知

中,孩子会担心自己是否会说错话,害怕对发生的情况无法控制,以及害怕看到别人的负面反应。因此,孩子会建立一些错误的信念,如“我不够好”或“我很愚蠢”。此外,“人们会对我大喊大叫”“与他人交谈时我会伤害他人”之类的消极念头导致孩子养成一些自认为安全的行为,例如,保持沉默并避免目光接触以防止负面情况的发生。如果没有人去改变孩子这些功能障碍,会导致该儿童在很长一段时间后有选择性缄默症。

日常生活中如何帮助孩子缓解症状

治疗选择性缄默症可以使用认知行为疗法、心理疗法、药物治疗。

在日常生活中,可以尝试以下方法:

- 1.使用正面强化(奖励)的方法来帮助孩子恢复在特定场合的说话能力。
- 2.一步步慢慢来。先从一些小改变开始。一开始允许孩子用手势或者用铅笔做回应,然后慢慢地增加眼神交流,用短句、长句交谈。
- 3.增加孩子的自信心。孩子不愿意在特定的环境说话大多是因为对自己没信心、怕被人嘲笑。这时长辈应该帮助他们建立自信,把积极的信念重建起来。

(作者系广州市妇女儿童医疗中心医师)



一周漫话

支持单位:市委宣传部

主办单位:市卫生健康委、市科协

如何做好返岗复工 心态调整

图/溪红柿

复工在即,居家已久的你,即将投入到年终紧张的工作中。今天,为你送上返岗小贴士,把复工“战斗值”直接拉满。

在心理上接受波动

返岗复工在心理上有波动,是正常的应急反应,调整好作息,让身体有个调节期。

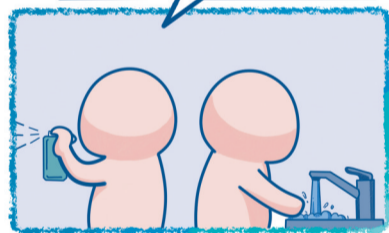
定好闹钟,调整作息~



保持防护卫生习惯

办公区域人员流动量大且密集,注意自我防护。准备好口罩、免洗消毒液等物品用于通勤。步行、骑行、自驾上下班,与人保持距离。拿快递、文件后洗手,键盘鼠标定期消毒。

定期消毒、勤洗手!



保持距离非心理疏远

减少身体接触不是拉开心理距离,同事间多联络。工作期间,保持1米以上的安全距离交流。参加会议时全程戴口罩,在食堂错峰用餐。下班及时回家,不参加聚会不去封闭空间。

为避免聚集,我们采取线上会议的形式...



分解复工工作任务

用列表将工作任务列出,一步步分解到能轻松完成。列出时间安排,用固定时间做好固定的事。集中精力干事,减少不必要的注意力分散。把对疫情的关注转移到自己本身和工作中。

一起来梳理一下复工后的工作任务吧!



身体突然出现红斑 警惕这种疾病

■ 郭宇莎

有一部分人身上时不时会突然出现一些红斑,偶尔伴有瘙痒,这很有可能是真菌感染引起的体癣。

体癣是由致病性真菌引起的浅表性皮肤感染,其诱因多样,可能是由于患者直接或间接接触被污染的澡盆、浴巾等引起,还可能由患者原有的手癣、足癣、股癣等蔓延而来。其发病与机体抵抗力密切相关,例如,糖尿病患者就较易患体癣。

由于导致体癣的病原真菌

种类较多,每个患者的体质与抵抗力又不相同,加上卫生习惯差别等因素,体癣的临床症状多种多样。

当致病性真菌侵犯皮肤角质层后,可引起轻微炎症反应,造成红斑、丘疹、水疱等损害,继之脱屑,常呈环状,故俗称圆癣或钱癣。

开始时皮损常散布,面积逐渐扩大后,可互相融合重叠。有时皮损甚至泛发至全身。由于机体防御功能的作用,环形损害的中心可自愈脱屑,边缘高起成圈

状,也可有活动性红斑、丘疹及水疱或脱屑,中央则呈平坦状,有脱屑或色素沉着。呈圈形的体癣可彼此重叠形成特殊的花环状。

体癣的预防治疗要留心。首先要对原有的手癣、足癣、股癣等进行积极治疗。要尽量避免和其他患者,包括有癣病的动物(如猫、狗等)密切接触。要避免接触患者用过的浴盆、毛巾等,并对该类公共用具定期进行清洗消毒。

(作者系浙江省诸暨市人民医院皮肤科医师)

别大意 双手遇冷变紫要及时就诊

■ 赵晓珍

很多女生在寒冬的时候会发现双手指甲变紫了,但是进入室内温暖的环境,通过加热,促进皮肤血液循环,使血管收缩减弱,皮肤又恢复为红色。那么这是一种正常的情况吗?

如果程度不重,仅是轻度变紫,遇热后很快恢复,这种情况可以通过外出时增加衣物、注意保暖、减少寒冷时的户外活动,也可以通过吃些热性食物或者揉搓皮肤,促进血液循环,来缓解症状。

如果变紫时间延长,或者出现指端皮肤变白的情况,这个时候就要引起注意了,很有可能是雷诺综合征。

雷诺综合征属于动脉痉挛性疾病,是肢端小动脉痉挛引起手或足部一系列皮肤颜色改变的综合征。可分为原发性和继发性两类。原发性者即为雷诺病,其发生无任何与之相关的全身疾病的基础病因。继发性者又称雷诺现象,即有引起雷诺现象的基础疾

病,继发性雷诺现象常伴有以下疾病:全身性硬皮病、类风湿关节炎、血栓性血管炎等。

如果双手都有变化,肯定需要到医院就诊,但是如果只有双手指甲变化,是否需要到医院就诊呢?这种情况需要根据颜色变化的持续时间和程度,以及有无伴随疼痛等来决定,如果程度很轻,持续时间很短的变紫,可以继续观察,有加重的话,需要及时就诊。