

# 儿童情绪管理的有效方法

□ 宾程

儿童的情绪管理是家长和教育者关注的重要课题。情绪管理能力不仅影响孩子的心理健康,还会对其社交能力、学业成绩及整体发展产生深远影响。本文将介绍一些有效的方法,帮助家长和教育者更好地引导孩子管理情绪,促进其健康成长。

## 一、了解儿童情绪管理的基础

1. 认识和理解情绪:儿童需要学会识别和命名自己的情绪。家长可以通过日常对话和故事书的阅读来帮助孩子了解不同的情绪类型,如快乐、悲伤、愤怒和害怕等。通过讨论这些情绪,孩子可以更好地理解自己和他人的感受。

2. 情绪的常态化:让孩子明白,所有情绪都是正常的,都是人类体验的一部分。家长可以分享自己的情绪经历,让孩子知道即使是成年人也会有各种情绪。这种方法有助于减轻孩子对自己情绪的困惑和焦虑。

3. 提供安全的情绪表达空间:创建一个安全、无评判的环境,让孩子自由表达自己的情绪。家长应该倾听孩子的感受,避免过度批评或忽视他们的情绪需求。这样的空间能帮助孩子感到被理解和支持。

## 二、建立积极的情绪管理策略

1. 教授情绪调节技巧:教授孩子一些简单的情绪调节技巧,如深呼吸、数数或冥想。

这些技巧可以帮助孩子在情绪激动时冷静下来,从而更好地应对压力和挑战。例如,当孩子感到愤怒时,家长可以教他深呼吸:"深吸一口气,慢慢地呼出来,开始数数,试着从一数到十。"

2. 鼓励运动和游戏:运动和游戏不仅能消耗孩子的精力,还能提升他们的情绪状态。家长可以鼓励孩子参与体育活动、户外游戏或简单的家庭游戏,帮助他们释放压力,提升快乐感。比如,可以带孩子去公园跑步、踢球,或者在家里玩一些互动性强的游戏,如捉迷藏或拼图。

3. 培养良好的睡眠习惯:家长应帮助孩子建立规律的作息时间表,确保他们有足够的休息和睡眠。良好的睡眠习惯能显著改善孩子的情绪状态和行为表现。例如,制定一个固定的睡觉时间和起床时间,避免让孩子在睡前使用电子设备,创造一个安静舒适的睡眠环境。

## 三、建立良好的家庭和社会支持系统

1. 家庭成员的情感支持:家长应积极关注孩子的情绪变化,并在需要时提供帮助和支持。通过与孩子建立亲密的情感联系,家长可以更好地了解孩子的需求,并及时给予

回应。

2. 与学校和社区合作:学校和社区是儿童情绪管理的重要支持系统。家长应积极与学校教师沟通,了解孩子在校的情绪表现,寻求教师和心理咨询师的帮助。同时,参与社区活动,扩展孩子的社交圈子,也能提供更多的

情感支持。

3. 建立良好的榜样:家长和教育者应以身作则,展示积极的情绪管理方法。当孩子看到成人如何应对和处理情绪时,他们会更容易模仿和学习这些行为。通过日常生活中的示范,家长可以教会孩子如何在压力和挑战面前保持冷静和理智。

## 四、应对儿童情绪问题的有效策略

1. 识别情绪问题的早期迹象:家长应警惕孩子情绪问题的早期迹象,如持续的情绪低落、过度焦虑、频繁的愤怒爆发或社会退缩等。当发现这些迹象时,应及时寻求专业帮助。

2. 寻求专业心理帮助:当孩子的情绪问题超出家庭和学校的应对能力时,寻求专业心理帮助是必要的。心理医生和咨询师可以提供专业的评估和治疗,帮助孩子更好地管理情绪。

3. 使用行为疗法:行为疗法是一种有效

的情绪管理方法,可以帮助孩子识别和改变不良的情绪和行为模式。通过系统的训练和实践,孩子可以学会更健康的情绪表达和管理方式。

## 五、持续关注和调整情绪管理策略

1. 定期评估:家长和教育者应定期评估孩子的情绪管理效果,了解他们的进展和困难。通过定期的评估,可以及时发现问题,并调整策略。

2. 灵活应对:情绪管理不是一成不变的过程。家长和教育者应根据孩子的成长和变化,灵活调整情绪管理策略,确保其有效性和适应性。

3. 长期关注:情绪管理是一个长期的过程,需要持续的关注和努力。家长和教育者应在孩子成长的不同阶段,不断提供支持和指导,帮助他们建立良好的情绪管理能力。

儿童的情绪管理需要家庭、学校和社区的共同努力。通过了解情绪、建立积极的情绪管理策略、提供情感支持、应对情绪问题以及持续关注和调整策略,我们可以帮助孩子更好地管理情绪,健康成长。家长和教育者应积极学习和应用这些方法,为孩子的成长保驾护航。

(作者单位:广西柳州市潭人民医院)

# 夏季如何预防蛇咬伤和咬伤后紧急应对措施

□ 张莹

随着夏季的到来,户外活动增多,人们在野外或乡村地区活动时遇到蛇的机会也随之增加。蛇咬伤虽然不常见,但一旦发生,可能会对人體造成严重伤害甚至危及生命。本文将从预防蛇咬伤的基本措施、蛇咬伤后的应急处理方法,以及蛇咬伤后的护理和后续处理三个方面,介绍在夏季如何有效避免蛇咬伤以及如何应对蛇咬伤的紧急处置措施。

## 一、预防蛇咬伤的基本措施

1. 避免踩踏或逗留蛇类栖息地:在野外或乡村地区,蛇类通常会在一些特定的环境中栖息,如草丛、石堆、枯叶堆和湿润的地方。尽量避免在这些区域内活动,尤其是在蛇类活跃的晨昏时段。通常蛇类多在清晨和傍晚时分活动,此时天气较为凉爽,且蛇类容易寻找食物和水源。如果必须经过这些区域,建议穿着高筒靴和长裤,减少皮肤暴露面积。

2. 保持警觉,避免突然的动作:在野外活动时,保持对周围环境的警觉性,注意脚下和周围的动静。避免突然的动作,如翻动石块、树枝或踩踏草丛等,以免惊动隐藏在其中的蛇类。蛇类通常在感受到威胁时才会主动攻击人类,保持平稳、缓慢的动作能够降低遭遇蛇攻击的几率。此外,使用长棍或登山杖探测前方区域,也是预防措施之一。

3. 营地选择与食品处理:选择营地时,尽量避开蛇类易于出没的区域,并确保营地周围干净无杂物,不留食物残渣。食物残渣可能吸引蛇类接近,从而增加咬伤风险。蛇类常会被一些小动物吸引,而这些小动物则可能因为食物残渣而聚集。因此,处理好营地周边的卫生,并将食物妥善储存,能够减少蛇类进入营地的机会。

## 二、蛇咬伤后的应急处理方法

1. 立即撤离危险区域并保持冷静:被蛇咬伤后,第一时间撤离蛇类所在区域,避免再次遭到攻击。同时,保持冷静,不要惊慌失措,过度的紧张和运动会加速毒素的扩散。蛇咬伤后,保持受伤部位的静止状态,尽量减少活动,避免毒液通过血液循环加速扩散。深呼吸,稳定情绪,等待进一步处理。

2. 正确处理伤口:不要尝试用嘴吸出毒液或切开伤口,这可能会导致二次感染或加速毒液扩散。建议使用干净的敷料轻轻覆盖

伤口,避免包扎过紧。条件允许可用冷水或生理盐水轻轻清洗伤口周围的皮肤,以去除表面可能残留的毒液,但不要用力挤压伤口。伤口处理后,尽量将受伤部位保持低于心脏的位置,减缓毒液的扩散。

3. 寻求专业医疗救助:蛇咬伤后,必须尽快前往医院或寻求专业医疗救助。尽可能准确描述蛇的外观特征,以便医生针对性地选择抗蛇毒血清和其他治疗措施。及时的医疗干预是降低蛇咬伤危害的关键。无论咬伤是否伴随明显症状,都不应掉以轻心。尽早接受专业治疗,有效控制毒素的扩散和相关症状的恶化。

## 三、蛇咬伤后的护理和后续处理

1. 伤口的日常护理:伤口在治疗后需保持清洁,避免感染。在医生指导下使用抗生素类药物,并定期更换敷料,以确保伤口愈合良好。蛇咬伤后伤口可能会出现红肿、疼痛和出血等症状,日常护理应避免发生二次感染,听取医生建议适当使用消炎药或抗生素。

2. 观察与跟踪症状:受伤后的一段时间内,应密切观察身体的各种症状,如有无恶

心、呕吐、头晕、心跳加快等症状。如果发现异常,应立即就医复诊。因为蛇毒的作用可能会在咬伤后数小时甚至数天内显现,所以持续的追踪与观察尤为重要,不得掉以轻心。如果出现明显的不适或症状加重,应及时就医以避免严重后果。

3. 心理疏导与康复:蛇咬伤可能会给受害者带来心理阴影,导致恐惧或焦虑症。在治疗的同时,应特别关注心理疏导和康复护理,避免长期受心理创伤的干扰和影响。必要时通过心理治疗或家人朋友的支持,帮助受害者恢复心理健康,逐渐恢复正常生活。

综上所述,夏季蛇咬伤虽然罕见,但一旦发生,可能对人体造成极大的伤害。通过采取适当的预防措施,可以有效减少蛇咬伤的风险;而在遭遇蛇咬伤时,及时、正确的应急处理和后续护理不仅能够有效控制病情,还能帮助受害者尽快恢复健康。牢记以上措施,在夏季的户外活动中提高警惕,保护自己和他人的健康与安全。

(作者单位:福建省厦门市第五医院)

# 眼科手术中的常见并发症及应对方法

□ 初思文

眼科手术作为一种高精度的医疗操作,旨在改善患者的视力问题或治愈眼部疾病。然而,任何手术都存在一定的风险,眼科手术也不例外。尽管大多数手术能够顺利进行并取得良好效果,但仍存在少数情况下会出现并发症。这些并发症可能对患者的视力或整体健康产生不同程度的影响。了解这些常见并发症及其应对方法,既有助于患者做出明智的选择,并管理手术风险。

## 一、眼科手术中的常见并发症

1. 术后感染:术后感染是眼科手术中的一种严重并发症,尽管其发生率相对较低,但一旦发生,可能会导致严重的后果如视力下降或失明。感染通常发生在手术后的几天内,患者可能会表现出眼部红肿、疼痛、视力模糊或分泌物增加等症状。术后,医生通常会开具抗生素眼药水或口服抗生素以预防感染。若感染已经发生,需立即进行细菌培养以确定病原菌,并据此选择适当的抗生素治疗。严重的感染可能需要住院治疗,并进行眼内注射或手术清创。

2. 角膜水肿:角膜水肿是另一种常见的并发症,通常发生在白内障手术或角膜移植

术后。角膜水肿会导致视力模糊、眼痛和畏光,严重时可能影响角膜的透明度。角膜水肿的管理主要依赖于减轻角膜的压力和促进液体排出。医生可能会开具含有高渗剂的眼药水来帮助消除水肿。此外,减少术后眼内压升高的风险,如避免过度用力或进行剧烈运动,也有助于防止角膜水肿的加重。

3. 视网膜脱离:视网膜脱离是一种较为严重的并发症,常见于白内障或玻璃体切除术后。视网膜脱离可能导致患者视力突然下降,视野中出现阴影或闪光感。如果不及治疗,可能导致永久性失明。一旦怀疑视网膜脱离,需立即就医。视网膜脱离通常需要通过手术修复,包括气体注入、激光治疗或硅油填充等方法。手术后患者需遵医嘱,保持特定体位,避免剧烈活动,以确保视网膜重新附着。

4. 眼压升高:手术后眼压升高是另一个常见的并发症,尤其在青光眼手术后更为多见。眼压升高可能导致视神经损伤,进而引发不可逆的视力损失。术后眼压升高通常通过药物进行控制,包括降眼压药物如 $\beta$ -受体阻滞剂或碳酸酐酶抑制剂等。如果药物控

制不佳,可能需要进行激光或手术治疗。

## 二、减少眼科手术并发症的预防措施

1. 术前评估:术前评估包括详细的病史采集、眼部检查以及全身健康状况评估。这些信息有助于医生判断手术风险,选择合适的手术方式并提前预防可能的并发症。通过详细的术前检查,医生可以发现潜在的眼部或全身健康问题,比如糖尿病、青光眼或高血压等疾病。这些问题都需要在手术前进行适当控制。

2. 手术过程中的技术支持:手术过程中,手术医生的技术水平和使用的设备直接影响并发症的发生率。高水平的手术技术和先进的手术设备有助于减少手术时间,降低感染风险和其他并发症的发生。医院应为眼科手术配备最先进的设备,如精密的显微镜、现代化的激光设备和高质量的手术工具。

3. 术后护理:患者在手术后的恢复期内应遵循医生的建议,进行合理的用药和生活方式调整。术后应定期进行复查,尤其是在手术后的头几天和几周内。患者应按时使用医生开具的眼药水,避免用手揉眼或让异物进入眼内。此外,患者应避免剧烈活动或重物力

劳动,防止增加眼内压力或引发感染。

## 三、眼科手术并发症的长期管理

1. 定期随访:通过随访,医生可以及时发现潜在问题,并进行相应的调整或治疗。对于高风险的手术患者,尤其是患有糖尿病或青光眼史的患者,随访次数应适当增加。定期的眼部检查包括视力测试、眼压测量和眼底检查,这些有助于医生掌握患者的恢复情况,并及时采取措施。

2. 生活方式的调整:患者应保持健康的饮食习惯,摄入富含维生素A、C和E的食物,这些营养物质对眼睛健康有益。戒烟限酒、避免长时间使用电子设备、保证充足的睡眠也是必要的。

总的来说,眼科手术尽管面临各种并发症的挑战,但通过严格的术前评估、精湛的手术技术和完善的术后护理,大多数并发症都可以得到有效的预防和管理。对于患者而言,了解这些常见并发症及其应对方法,不仅能够增强对手术的信心,还能够在术后恢复过程中做出明智的选择,从而确保更好的手术效果和视觉健康。

(作者单位:厦门大学附属厦门眼科中心)