

感同身受 心理障碍困扰普通市民

四川省汶川县发生地震至今,南京有些市民依然无法摆脱紧张、焦虑的情绪,南京脑科医院的专家每天都能收治四五个这样的心理异常波动者。专家称,震后有紧张情绪是合理正常的表现,我们在为逝者悲痛的同时,更需要从地震灾害中吸取更多的积极因素,生活仍需继续。需要提醒的是,敏感的孩子最好有家长陪同观看电视。

“内疚感更重了”

南京脑科医院心理科副主任医师陈建国昨天就接待了这样的患者。40岁的张女士的丈夫五年前已去世,为了保护儿子幼小的心灵,张女士没有允许孩子参加葬礼。没想到这个做法让儿子很反感,自幼敏感的儿子从此性格变得更为内向,几乎不相信任何人,特别是面对张女士,经常隐瞒内心的真实感受。这次汶川大地震后,母子二人观看了很长时间电视直播,张女士发现,曾经有过一次亲人离别痛苦的儿子变得更沉默了,而她自己也点点头,内疚感更重了,后悔没有让孩子向父亲遗体告别。不仅如此,看到灾区惨不忍睹的场景,张女士的睡眠也变差了,经常凌晨两三点还无法入睡。陈建国告诉记者,母子二人本来心里就有疙瘩,看了灾害报道后,二人的心理都有些波动。

每天都能遇见四五个

“地震后,我太震惊了,这两天看电视,哭倒是没哭,



21日,在绵阳一个安置区内,辽宁省医疗队的医护人员与孩子们玩游戏 新华社发(刘忠俊 摄)

但是鼻子总是酸酸的,一闭眼,都是这些场景在晃,感觉睡不着觉,外面稍有一些动静,就能醒过来”,地震发生后,每天陈建国都能收到四五个这样的病人,睡眠不好、精神状态差是很多人的共同表现。

陈建国告诉记者,如此大的地震几十年一遇,人长时间接受这样的信息,产生惊讶、愕然、恐慌、焦虑等情绪,都是十分正常的现象,属于生命的本能反应。另外,一些人有无力感或者看到报道后有伤心落泪的外在表现,也都是正常的反应,这并不代表脆弱或者不坚强,情感流露出来是很自然的事情。

适当自我调节

当然,普通人若长时间徘徊在这种状态,对心理也是有影响的。陈建国告诉记者,短暂的紧张、焦虑以及睡眠质量差等表现无需担心,适当自我调节即可。比如建议暂时少看电视,休息一下。每个人都会有一个心理底线,如果心理底线被击破的话,自己就会受到伤害。另外,要从地震报道中找到这样的感受,例如热爱珍惜现有的生活、关心身边的亲人和朋友,团结互助等等。如果仍然改变不了状态,可以向好友倾诉一下,多到户外走一走。如果自我调节无效,那就需要心理医生的介入了。

可以让儿童看电视

“可以让儿童看灾害电视报道,最好大人在旁边陪同,让孩子多汲取一些团结、互助等精神”,南京儿童医院儿童研究所副所长胡正告诉记者,这是罕见的自然灾害,让孩子看电视,是一个很好的受教育机会。当然,这种灾害电视看多了,有些敏感的儿童可能会出现恐惧、怕黑等表现,有的甚至可能头痛、头晕等。家长陪同孩子观看的同时,多一些引导,比如说:“看,这些叔叔勇敢吧”“这些孩子很勇敢”等等,让孩子明白不仅有灾害,还有勇气、团结以及互相帮助、坚强等。 快报记者 刘峻

学校来了灾区孩子 请别“过度关怀”

“他们看到的那一幕是恐怖的,这些孩子最需要的是安全感!”南京的中小学来了不少灾区孩子,大家都热情接待,希望他们能感受到南京学校的温暖。但怎么做才是最恰当的?即将作为南京市首批心理康复志愿教师启程赴灾区的南京信息工程大学附属实验小学副校长潘月俊说,大家应该给灾区孩子以安全感,而不是“过度关怀”。

但在心理上要关注他们。有时一些简单的肢体动作也能增加孩子的安全感,感受到老师和同学对他的善意。

潘老师不主张搞大规模的欢迎仪式或是当着孩子的面募捐。这样的做法会让孩子感到更大的压力,使其更敏感。

大张旗鼓欢迎反带来压力

潘老师建议说,对来到南京的灾区孩子,班级可以搞一个简单的欢迎仪式,表示大家的欢迎之情。接下来可以安排一两名学生带孩子到校园参观,熟悉了新环境,孩子会增加安全感。这几位老师安排的学生,可以更进一步与之亲密交往,逐渐成为好朋友,进一步增加孩子的安全感。以小学生的身份,老师可以安排一些正常的并不刻意的游戏,让灾区孩子在活动中融入集体。但要注意,在活动中不要过分呵护,要把他当成普通孩子。

用温和的手段让孩子放松

“就算是一个很健康的、正常的人突然到了一个陌生环境里也会紧张,更不用说这些经历过惊恐后,又长途跋涉来宁的灾区孩子了。”江苏省心理教育名师、南京第12中学老师胡文字说,在热情接待灾区孩子时,千万别让这份火热的爱使孩子遭受二次创伤,因为孩子可能会觉得自己是可怜的,是特别的。学校和老师,应以一种温和、亲切的方式来接待他,营造一个轻松的氛围,帮助他放松下来。作为接受孩子的亲属,应积极与校方沟通,如果孩子心理的应急状态还没有消除,那就必须请专业的心理咨询师进行干预。 快报记者 项凤华 黄艳

南京名老中医 开出防疫药方



周老介绍药方

“针对灾区可能出现的疫情,我特地开了两张处方。”南京中医药大学著名中医学家周仲瑛(2007年被聘为第一批国家级非物质文化遗产项目“中医诊法”代表性传承人)今年已经80岁高龄了,汶川地震让这位老人一直十分挂念。这几天,他拟定了两张防疫药方,献给灾区人民和救援人员。

周老介绍说,灾后最常发生的疫情包括肠道传染病,如霍乱、甲肝、伤寒、痢疾、感染性腹泻、肠炎等,还有一类为呼吸道疾病,如流脑、麻疹、流感等。这次开出的两张药方主要是针对呼吸道和消化系统两类疾病。

用药可预防也可治疗

“这两药方既可以预防,也有一定的治疗效果。”周老告诉记者,如果身体健康,也可以服用一些,起到预防作用。如果已经出现一些症状,也能服用。

为了方便起见,南京中医药大学已经根据药方首批赶制了6000服颗粒剂,紧急送往灾区。

附两个方剂

方剂一:防治呼吸道疾病 方名:防疫清解方

组成:蚤休10g、贯众10g、淡豆豉10g、青蒿12g、连翘10g、一枝黄花15g、前胡10g、光杏仁10g、桔梗5g 功能:疏风解表,清宣肺气。 主治:适用于防治呼吸道感染性疾病,疫毒犯肺,症见发热、浑身酸痛、咽痛、咳嗽等症。 用量:2次/日。

方剂二:防治消化系统感染 方名:防疫化浊方

组成:炒苍术10g、白芷10g、苏叶10g、藿香10g、陈香薷5g、清水豆卷10g、厚朴5g、法半夏10g、陈皮6g、石菖蒲9g 功能:芳香化浊,解表和中。 主治:适用于防治消化系统感染,胃肠不和疾患,秽浊伤中,主要表现为头昏沉、胸闷呕恶、腹泻等症。 用量:2次/日。 快报记者 谢静娴

江苏警方擒获 攻击红会网站 篡改账号嫌疑人

快报讯(通讯员 沈官轩)一名23岁的年轻男子利欲熏心,竟然攻击篡改红十字会的网站页面,将正常赈灾捐款银行账号篡改改成其个人账户,企图骗取网民捐款。5月22日晚上,江苏省苏州市公安局已将犯罪嫌疑人杨丽涛从广东深圳押回。

5月18日下午,苏州市公安局网警支队接报:昆山市红十字会网站遭人攻击。警方立即组成专案组开展侦查,发现当日下午3时许,有人攻击窃取了该网站后台管理账号和密码,将原网站页面替换成虚假页面,并在虚假页面上发布捐款账号。在警方侦查时,已有50多名网民浏览过该诈骗网页。为避免群众受骗,警方及时将该网站关闭。

苏州、昆山两级公安机关联手连夜赴深圳市开展工作。5月21日晚,在深圳警方的协助下,专案组在一出租房内将犯罪嫌疑人杨丽涛抓获,并缴获作案用电脑一台。

经审查,23岁的杨丽涛在广州某科技公司打工。地震后,其在网上看到很多人捐款捐物,觉得有利可图,遂对全国多个红十字会网站攻击,将捐款账户改成其用假身份证开设的银行账户。由于警方行动迅速,截至杨丽涛被抓,尚未骗取到任何捐款。

此前,江苏警方已破获了一起利用互联网骗善款案,两名犯罪嫌疑人从广东中山市被押解到江苏。

腋臭 专家

我院率先创新采用国际技术“纳米刀”,微创介入清除腋下大汗腺,一次性治疗各种腋臭。不开刀,无副作用,不留疤痕,不影响工作学习,无其他后遗症。对其他方法治疗无效或复发患者,也可一次治疗。节假日不休 专家预约:025-83343312 南京中山北路253号,鼓楼中医院新五楼(南京饭店旁)

Advertisement for '猎专家' (Hunt Expert) deodorant. It features a cartoon cat character and text describing the product's effectiveness against body odor, its safety, and its availability in various pharmacies. The ad includes contact information and a 24-hour hotline.

Advertisement for '快速治疗皮肤白斑' (Rapid treatment of skin vitiligo) at the '南京华都白斑医学研究中心' (Nanjing Huadu Vitiligo Medical Research Center). The ad lists the center's advanced treatment methods, success rates, and contact details.