

# 作业太难忍不住揪头发 8岁娃秃了

这种“心病”叫拔毛癖,家长不要给孩子太大压力

作业不会写孩子就揪头发,这种行为叫拔毛癖;见谁都害怕,原来是患上惊恐障碍……10月10日是第26个世界精神卫生日,现代快报记者了解到,近年来,青少年的心理问题引发社会关注,而抑郁症患者也越来越多年龄越来越小。对此,东南大学附属中大医院心理精神科牟晓冬博士表示,青春期的孩子叛逆、情绪易激动,特别需要家长温柔对待。

通讯员 张艾萱 韦启雯 刘敏 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 安莹



视觉中国 供图

## 案例 1

### 写作业遇难题,孩子无意识地揪拽头发

今年8岁的珊珊(化名),刚上小学二年级。近日,妈妈发现孩子前额处头发变得异常稀疏,心生怀疑,“小小年纪怎么会脱发,不会是得了什么皮肤病吧?”可珊珊头皮不疼也不痒,这是什么情况?妈妈观察了一段时间,发现头发是被珊珊自己揪掉的。原来,每当写作业遇到困难或情绪激动时,珊珊就会无意识地揪拽头发,久而久之便秃了。

南京市儿童医院皮肤科主治医师杨潇告诉现代快报记者:“自己拔头发导致脱发的患儿,在门诊并不少见,我们一般称之为‘拔毛癖’。”拔毛癖是一种自身导致的精神性疾病,尤其以学龄期儿童多见,在学习压力、精神压力

下出现无意识的拔头发行为,部分患儿还会合并有咬甲癖。通常来说,拔毛癖在初期不易被察觉,但时间长了会出现脱发、斑秃等情况,从而引起家长的关注。

很多患儿家长担心:“秃了的头发还能长回来吗?拔毛癖能彻底治好吗?”杨潇表示,如果孩子只是拔掉头发没有伤及发根和毛囊,头发是可以长出来的。但如果揪拽严重,将头发连根拔除,导致毛囊破坏,便较难再生了。此外,小于5岁的幼龄患儿多数病程较短,大龄儿童至青春期发病则病情较重,若不及时发现,及时干预,有可能影响孩子的心理健康和社交能

力。因此,家长平时要注意观察孩子的行为,一旦发现头发异常变少、稀疏,需警惕是否存在拔毛癖,且及时带孩子到院就诊,及早干预治疗。

现代快报记者了解到,如果孩子年龄较小,对于拔毛癖的治疗应该以心理导向和认知行为治疗为主。家长首先要给孩子提供一个轻松、自由的环境,不要给予太多的压力和斥责;其次,随时关注孩子的情绪变化,当孩子情绪激动时可通过转移注意力的方式缓解,并多予以理解、沟通、宽容和支持。如果经过长期的行为纠正病情并未缓解,应及时寻求专业儿童心理医生的帮助。

## 相关

### 孩子“无声的抵抗”你了解吗?

青少年“抑郁情绪”“抑郁症”发生率逐年升高,通常表现为不爱说话、情绪异常等,是“无声的抵抗”。专家表示,抑郁症患者越来越多年龄越来越小,应进一步关注青少年异常身体症状和心理健康,有问题的尽早进行诊断治疗。

北京大学第六医院儿童心理卫生中心病房主任曹庆久说,由于各种原因,一些孩子可能出现抑郁、焦虑等问题,常见的症状包括烦躁、易怒、悲伤、失眠,甚至可能出现自我伤害、自杀等倾向。

近年来,青少年抑郁症呈患病率上升且发病年龄下降的趋势。“青少年患上抑郁症大致包括生理、心理和社会三方面原因。”广州市脑科医院教授陆小兵表示,抑郁的低龄化趋势进一步为青少年群体增加了成长负担。

据沈阳市精神卫生中心主任、主任医师王永柏介绍,半数抑郁症患者在14岁以前就已经显现相关症状。

“目前,对儿童精神问题的宣传还不够,很多家长老师的认识不足。”曹庆久说,有的患儿已经出现幻觉、妄想等症状,但家长对孩子的干预仅限于去做心理咨询,很可能贻误病情,错过最佳治疗时机。

王永柏、陆小兵等专家表示,很多孩子可能只是出现“抑郁情绪”“抑郁症状”,并不等于“抑郁症”,但如果不解决好,很可能为成年以后的心理问题留下隐患。

专家建议,家长平时要多注意孩子的心理健康,对于儿童青少年抑郁症应该早发现早治疗。武汉市精神卫生中心康复科副主任医师马昱建议,当孩子出现学习成绩下降等情况时,家长应和孩子好好沟通找原因,不要一味地批评责怪,要避免语言冷暴力。

新华社

## 案例 2

### 被父母数落两个小时,男孩出现心跳加剧

小力是一名初二男生,两个月前,他放学后和几个同学吃饭打电玩,一晚上把一个月的零花钱全部花光。父母得知后,数落他整整两小时,随后小力出现心跳加剧、头晕目眩、气短且手脚发冷发麻、视线模糊的症状,对眼前景象有强烈的恐惧感。父母带他去当地医院就诊,做了心电图却没有发现

任何异常,心内科医生建议他去心理精神科看看。

在东南大学附属中大医院心理精神科,牟晓冬详细询问了小力的病情,并进行相关评估,发现他患上了惊恐障碍。医生除了开药,嘱咐小力感觉要发病了,就用冷水洗脸、深呼吸来缓解症状外,还嘱咐小力的父母对孩子温柔些,不

要过分责罚他。几次治疗下来,小力的症状有很大改善,发病次数大幅减少。

牟晓冬表示,小力父母对他过分责罚是他患上惊恐障碍的主要原因,再加上小力性格内向,与同学老师交流很少,有什么事憋在心里不说,一个人独自默默忍受,这样很容易造成心理问题。

## 建议

### 关注孩子身体也要关注心理

相关数据表明,中国大陆17岁以下未成年人有3.4亿。保守估计,有各类学习、情绪、行为障碍者3000万。其中,中小学生学习障碍患病率为21.6-32%。

据牟晓冬介绍,随着生长发育,青春期的孩子因为身体发生变化羞于与人交流,导致没朋友,不会与人交往。而小学高年级以及初高中阶段学习压力大,孩子对学习没兴趣,枯燥无味无

法带来成就感。此外,青春期的孩子思想逐渐独立,常与师长产生意见分歧,易产生冲突,这些都容易引发青少年的心理问题。

现代快报记者注意到,许多家长在家庭教育上存在误区,他们重视孩子的学习、轻劳动,重读书、轻活动。其实,家长对孩子的教育应该是引导式教育,不能盛气凌人,做错事只一味批评,给孩子施加压力。

对此,牟晓冬指出,无论是家长还是老师,在关注青春期孩子身体健康的同时,也要关注他们的心理健康。建议家长从这几个方面入手:第一,帮助孩子体验学习的乐趣,让他们了解学习的多元化,理解学习的重要性;第二,帮助孩子寻找交流的真谛,与他人相处时能够自信大方。此外,要培养学生乐观向上的态度,自得其乐的能力。

南京医科大学合作医院邦德骨科医院【医保定点医院】

热烈庆祝现代快报创刊20周年

院址:南京市龙蟠中路97号(小营站)  
公交线路:乘坐59路,93路,40路至小营站下车即到。

健康热线: 025-5222 8222

