

上课注意力不集中, 都是 ADHD 惹的祸? (上)



新学期开始了, 面对孩子们各种各样的问题, 作为家长, 你们准备好了吗? 从本期开始, “宝妈的心灵下午茶”就正式开张了, 每一期我们将聚焦一个话题, 邀请一名专家, 来和大家一起解读孩子们的心灵密码。今天请到的是上海12355青少年服务平台心理咨询专家顾凯宪老师, 来和我们聊聊ADHD究竟是怎么回事儿。

文: 杨力佳

宝妈: 上课不专心, 都是ADHD惹的祸吗?

顾凯宪: 从人类形成的过程来看, 以前是没有ADHD这个问题的——以前古人是不读书的, 多动是一个常态。

宝妈: 顾老师, 这两天我在跟几个家长聊天, 其中有一个家长就向我求助说, 开学都已经一个多月了, 可孩子的学习状态还没有回来, 尤其是上课不专心。另外一个家长说, 因为这个事情, 她之前带孩子去看过ADHD, 经过干预之后呢, 效果还是不错的。那么问题来了, 上课不专心, 都是这个ADHD惹的祸吗?

顾凯宪: ADHD的全名叫: 注意力缺陷多动症。我们小朋友的神经发育有早有晚, 涉及ADHD的这组神经是在大脑的基底节这一部分, 是帮助人控制人的注意力时间的。幼儿、儿童的注意力的集中时间比较短, 可能就在10分钟, 有的好一点的在15分钟, 还有的小朋友只能在5分钟到10分钟之间, 甚至发育得更慢一点的小朋友, 可能连5分钟都不到。注意力缺陷多动症, 你说它是一个疾病吧, 严格来说也称不上, 因为它是神经发育得快慢导致的。ADHD的发病率也并没有想象中的那么高, 好像凡是男生都很淘气, 都很调皮, 都坐不住, 都是ADHD, 那不是的。ADHD的发病率, 医生那里的数据大概是在5%~10%。家长还会有一

个关心的问题就是, 小朋友还不至于到ADHD, 但是他上课也不专心。

宝妈: 这其实也是需要通过不断地去训练, 才可以达到越来越长的注意力集中的时间吧。

顾凯宪: 一个是训练, 一个是慢慢地等待。从人类形成的过程来看, 以前是没有ADHD这个问题的。因为以前古人是不读书的, 多动是一个常态。那现在的学习, 就是需要小朋友固定在课桌椅旁边, 固定地听老师讲课, 这个对于小朋友来说, 的确是一个考验。

那么, 对于ADHD, 该如何干预呢? 我们的生活中什么食物能起到作用? 下期, 顾老师给出更多解读!



“600号”给少年写了10封信

记者 杨力佳

近年来, 青少年的心理健康受到了全社会的高度重视。这个群体朝气蓬勃, 渴望友谊、亲情、快乐和实现愿望, 但由于缺乏足够的解决问题的经验和能力, 往往在遇到困难的时候容易陷入危机。

今年上海书展期间, 《心理危机与日常调适: 写给少年们的10封信》新书分享暨签售会成功举办。该书的总主编上海市精神卫生中心党委书记谢斌, 主编上海市精神卫生中心儿少科主任程文红等专家, 就如何支持青少年成为自我精神健康守护者给出了自己的真知灼见。

上海市精神卫生中心党委书记谢斌

透露, 精神科的医生、护士, 在全国范围内都是大量短缺的, 儿少科的更是短缺严重, 我国6-16岁儿童青少年精神心理疾病患病率为17.5%, 平均下来两万到三万个患者只有一个儿少科医生, 所以希望通过科普系列, 让更多的孩子和家长在接收到这些信息以后, 尤其是在早期, 可以通过自我调适来解决一些问题。

活动现场, 嘉宾就书中一封信所涉及的话题——“自己或者朋友拒绝上学, 该怎么办?”展开了讨论。本书第一作者上海市精神卫生中心儿少科主任程文红表示, 当孩子说出“我不要上学了”这句话的时候, 这个问题往往已经在他身上出现

有好几个月了, 很多青少年不上学是因为经历了一段时间的困难后实在扛不下去了, 所以呼吁家长、老师平时要及时关注孩子, 不仅是学习方面, 还有情感方面, 并分享了“如何定义拒绝上学”“原因”“危害”“可采取的行动”“如何预防”“为重返学校做准备”等实用小贴士。

作为上海交通大学出版社与上海市精神卫生中心合作的“600号心理”系列图书中的第四本, 《心理危机与日常调适: 写给少年们的10封信》结合了丰富的心理危机实务经验, 总结了诱发中学生群体心理危机的校园欺凌、重大突发事件、突患危重疾病等事件类型, 介绍

了陷入心理危机时可能导致的自伤、攻击、回避学校、厌食等问题行为, 并针对性地给出了日常调适建议。特别是, 本书以书信笔谈、图文并茂的方式娓娓道来, 让一个个心理话题阅读起来更加平和有温度。

活动的最后, 上海市精神卫生中心党委书记谢斌强调, 情绪管理是每一个人都需要做的人生功课, 而任何一个好习惯的养成都是需要训练的, 而且越早训练越好, 所以这本书中的第十封信, 就是围绕这个主题展开的, 衷心希望青少年可以成为自我精神健康最忠实、最有力的守护者。