

一边是升学压力 一边是突如其来的疫情

# 初三高三学生如何调整心理?

本次疫情中,除医护人员外,有一批特殊人群同样受人关注。他们就是即将面临大考的初三、高三学生。一边是升学的压力,一边是突如其来的疫情,不少学生觉得不得已为之的网课不能让自己产生安全感,也缺乏了和同学们并肩作战的热情。

心理专家认为,这是因为缺少校园的环境,学生没有了参照和比较,难以定位自己的学习程度进而产生不确定感。“这是一个培养孩子建立自我管理能力的阶段,家长应当避免手把手的具体指导,而是可以和孩子一同商量计划分析利弊,让孩子自己学会取舍。”市精神卫生中心院长、主任医师徐一峰说。他建议家长借此让孩子掌握学习的主动性,为家长将来的放手做准备。

徐一峰说:“现在的通信工具很发达,年轻人不玩微信,但喜欢QQ交流。即使不见面,同学之间也有交流感情的手段。”

市精神卫生中心临床研究室主任、主任医师陈俊自称家中有“两只神兽”,尽管家中孩子尚未到升学年龄,但他也观察到线上课堂让学生说悄悄话更容易了。因此,他同样强调,家长可以在这段时间的学习中,培养孩子的自主学习的能力。

与此同时,专家提出了他们基于临床经验的担忧,即近年来部分心理疾病有年龄段下沉的趋势。“提醒大家关注青少年的心理健康,目前我最小的一个患者13岁,这是一个非常令人担心的一个情况。”专家说。

他们认为,这背后的原因非常复杂,既有孩子自身的,也有

来自学业压力、社会环境、家庭教育方式等方面的。

“现在的家长,往往比孩子更紧张还焦虑。在青少年网瘾这个问题上,打电话咨询的几乎全是家长,没有一个是孩子自己打的。”专家说,“亚洲人对教育的投入极大,这和欧美独立、放任的教学理念有很大不同。正是因为时间、精力、金钱的投入大,家长的期望也随之提升,但有时候并不能收获相应回报。”

在青少年心理问题背后,专家强调原生家庭的影响。他们认为青少年心理疾病的治疗要还原到家庭的环境中去,比如家长和孩子的互动,家长双方之间的互动等,不能单独观察孩子个体的行为。

本报记者 马丹  
见习记者 张泽茜

疫情终将过去——

## 你的心情和睡眠还好吗?

疫情终将过去,春天已经来临。你的心情可无恙,睡得踏实否?

当疫情防控形势逐渐稳定,似乎还总有些事儿让人烦恼、让人迷惘;面对复工复产和整座城市的逐渐复苏,上海市民该如何行之有效地调适心态;一年一度的世界睡眠日将至,在今年这个特殊的时节,需要调整睡眠的人恐怕比往年更多,它们都会随疫而去吗……以上种种,是不是或多或少猜中了几分您的心事?

市卫健委、市体育局、市科协、新民晚报社联袂,将于3月20日(本周五)在上海市精神卫生中心举办新民健康大讲堂暨新民科学咖啡馆特别专

场——“抗疫时期的心理援助”系列大直播,特邀市精神卫生中心党委书记、主任医师谢斌和市精神卫生中心临床心理科主任苑成梅,为您送上“疫去春来”后那些必不可少的实用心理“锦囊”。新民晚报全媒体和澎湃新闻将全程直播本次活动,敬请关注并收看。您还可以将具体问题,预先“投递”给我们(详情如下),参与到活动中来。

活动时间:3月20日下午3:30

收看网址:新民网(www.xinmin.cn)、澎湃新闻(www.thepaper.cn)

提问方式:您可将问题发送至邮箱 xmscificafe@163.com,提问截止时间3月19日。

## 全市286座公园已开园

其余公园也将于近日开放

继上海动物园上周五开放后,昨天,上海野生动物园也恢复开园,观兽车实行“一客一消毒”。记者从公园管理部门获悉,截至昨天全市已有286座公园恢复开园,多个区已全部开放区内公园绿地。

昨天,上海野生动物园恢复开园。在大门口,游客在工作人员和保安的指引下扫描、出示随申码,测温后,才能进入园区。对于没有随申码的小朋友,园方通过登记身份证信息和监护人或随行人员的信息等方式,做到可追溯。负责人介绍,目前上野开放时间为9:00-17:00,采取实名制购票。市民可通过“上海野生动物园”微信公众号、各大合作线上售票平台及园区门口现场扫码购票,并携带身份证或户口本等有效证件,实名验证后入园。进入园区必须全程佩戴口罩,排队和参观时与周边游客保持1.5米以上距离。

特殊时期,野生动物园实行严格限流措施,每日核定客流量下调至景区核定承载量的50%,每日最

高接待量不超过7.5万人,瞬时接待量不超过4.8万人。截至昨天下午3时,景区实时客流平台显示共443人入园。同时,园区内的一些游乐项目和马戏剧场暂时关闭。

园方表示,目前园区已全面消毒。在游客相对会逗留时间较长的动物展区、餐厅、候车区、卫生间等区域,工作人员将尽量“无接触服务”,引导游客用餐时“隔排隔座”,园内交通工具也会“一客一消毒”。

昨天,有多座区属公园也陆续开园,包括周边居民集中的鲁迅公园、杨浦公园等。此外,昨天青西郊野公园和浦江郊野公园也恢复开放,浦江郊野公园的春季艺术花展同步开展。占地近2万平方米的“奇迹花毯”是世界规模最大的立体鲜花花毯,约100万株花卉争奇斗艳,构成“爱的许愿树”图案。

公园管理部门统计显示,截至昨天,本市已有286座公园恢复开园,其余公园也将于近日开放。

本报记者 金旻奕



### 欢乐谷今试开放

经过了两周的系列防疫演练,以及无接触式服务培训,上海欢乐谷于3月17日-19日面向年卡用户开放试体验,3月20日起正式

恢复开园,为市民和游客提供更多踏青、赏花、游乐、遛娃的好去处。恢复开园后的上海欢乐谷将全面实行网络售票。游客们线上实名购票后刷身份证入园。

本报记者 周馨 摄影报道

## 新民随笔

### 两个“Pan”

卫蔚

随着新冠肺炎疫情在全球蔓延,有关疫情的各种讨论,从中文变成了各国文字。在国外媒体上,最近出现频率最高的两个词,一个是“panic(恐慌)”,另一个是“pandemic(大流行)”。值得玩味的是,这两个同以“pan”为词缀的单词,似乎代表了对待这次疫情两种不同的理念。

先说panic,它的词缀pan来源于希腊神话中森林之神,长着一对锋利羊角的“潘”。据说,潘神常常突然发出嚎叫,惊吓羊群导致踩踏,panic的原意“突如其来的恐慌”即源于此。在西方,许多人信奉洛夫克拉夫特那句“人的一切恐惧源于未知”,面对这次疫情亦是如此。在初期,成千上万的民众染病而导致社会恐慌,政府、媒体、专家依然围绕着病毒致死率有多高、它跟流感有啥区别、洗手是否对抑制病毒传播更有帮助等话题争来吵去。或许他们认为,把病毒的前世今生讨论明白了,民众的“panic”也就消失了,病毒也会消灭。

再说pandemic,它的词缀虽然也是pan,但源自希腊文pas,是“全部”的意思。以这个词缀构成“pandemic”指的是全球大流行,强调影响人数之大。说到人数这个概念,或许没有一个国家能比拥有14亿人口的中国更清楚。根据世卫组织一开始的估算,新冠肺炎致死率为2%,如果在中国真实发生,将有2800万人死于疫情;若按本月初修正后的3.4%致死率计算,死亡人数将达4700多万。这些触目惊心的数字背后,还有无法估量的破碎家庭。约翰逊首相或许能牺牲50万人实现“群体免疫”,但是中国不能。于是,武汉封城了,全国人民“自闭”了,4万多名医护人员前赴后继赶往疫情地区,整个中国“画地为牢”为世界争取窗口期……

明白“pandemic”厉害的中国,以巨大的代价严防死守,把死亡人数锁在3213例(截至16日);而笃信“恐惧源于未知”的西方,对如何化解民众的“panic”,似乎与新冠病毒的研究一样,还在摸索阶段。

## 2岁儿误食磁力珠致肠穿孔

患儿经儿科医院手术取出11颗磁力珠

给患儿做了腹部平片,根据检测结果,显示患儿右下腹有磁珠,一共十一颗,由于不知道小明肚子上的磁珠是一次食入还是分次食入,所以6小时后再次做了随访腹部平片,发现异物位置几乎没有改变,考虑小明可能是分次食入,从而导致磁珠夹住肠壁,自行排出的可能性较小,决定手术探查。

通过微创腹腔镜探查,在回盲部找到了异物,术中发现有3颗已经进入结肠,另外8颗分别位于小肠两处,每处4颗。因此,小明可能最早先食入了3颗,但奶奶一直没有发现,之后小明又误食了4颗,孩子可能觉得没尝出味道,又吃了4颗。一共误食11颗磁珠,这些磁珠

互相紧密地吸在一起,形成了4处肠穿孔。

磁力珠又称百克球,直径约五毫米,具有磁性可以相互吸引,排列组成各种不同形状,对于小朋友来说,彩色的小珠子总是充满着吸引力,尤其这些珠子很像糖果,小孩子会好奇能不能吃,极易造成误食。

王作鹏医生表示,儿科医院有很多因磁力珠引发的急诊手术病例,每年急诊接诊的误食磁力珠病例就将近20例。“误服了磁力珠以后,仅极少数病例可以不通过手术治疗,自行排出体外。如仅误食一颗,或者数枚一起误食,一般可以等待观察,多数能自行排出。但如

果是分次食入,基本都要手术治疗取出,如果误食后及时发现、及时就诊,有时可以在胃镜下取出。”

儿科医院外科主任郑珊教授提醒家长,百克球不单只危害学龄前儿童,对于青少年同样有伤害。青少年处于青春发育期在性启蒙阶段对生殖器官充满好奇,于是就会尝试将磁力珠从尿道口塞入,每年都会例有数例患儿因此就诊。医院接诊过一名12岁男孩,因为好奇塞了25颗磁力珠,无法取出,最后开腹手术从膀胱中取出。因此医生也呼吁,家长在购买此类玩具时要多多注意,以免造成不必要的伤害。

本报记者 左妍 通讯员 罗燕倩

家长们在给孩子们选择玩具时,需要多注意安全性,尤其是像磁力珠这种玩具,由于长得很像糖果,易被儿童误服。上周,复旦大学附属儿科医院接诊一位误食磁力珠的2岁男孩,分次食入的磁珠吸住了多处肠壁,形成4处肠穿孔。经过手术后,一共取出11颗磁力珠。复旦大学附属儿科医院外科王作鹏医生表示,每年急诊接诊的误食磁力珠病例将近20例。

上周,复旦大学附属儿科医院接诊了一位2岁患儿小明(化名),患儿已呕吐两天。据患儿父母描述,3天前,小明的奶奶去做家务,让小明自己玩,等家长回来时,发现孩子已经误食了磁珠,当时孩子呕吐了一次,但家长并没太在意,觉得孩子可能会自己排出,但两天过去了,小明总是哭闹,怎么哄也停不下来,吃什么吐什么,哭累了才消停一会儿。

送达医院后,王作鹏医生立刻