



# 如果感觉最近心理压力太大 24小时援助热线等你倾诉



亲子矛盾和学业压力大是青少年主要咨询的问题，如何调整情绪？听听专家怎么说

近期，顶端新闻·河南商报记者获悉，郑州市第八人民医院心理咨询热线接收到许多“特殊”来电：“在家学习效率差，爸妈一直吵我。”

“一个人在家，没有人能说话。”

……

面对电话那头的倾诉，心理咨询热线专员“照单全收”。疫情之下，如何保持心理健康？听听专家怎么说吧。

顶端新闻·河南商报见习记者 王梦琳

## 独自一人带着妹妹在家，产生了焦虑情绪

家住郑州管城回族区的董女士向顶端新闻·河南商报记者哭诉道，这些天，她独自带着妹妹小雅在管控区生活。

据董女士介绍，小雅在二七区某高中就读二年级，目前处于准备会考阶段，“4日上午学校通知家长，全校师生改为线上教

学，我听到这个消息的时候‘头都大’了，现在学习压力这么大，加上她自控力不好……”

为了缓解自己焦虑的情绪，董女士“强迫”自己找些事情做。“以前总是带着我妹吃外卖，现在都是我给她做，辅导她的数学作业，她现在挺崇拜我的。”董女士笑着说道。

## 链接

### 郑州市妇联开通5条心理援助热线

郑州市妇联启动“五疏五安·安心彩虹”心理援助机制，缓解安抚广大妇女儿童家庭因疫情而引发的各类心理问题，共同打赢抗疫“心理战”。

如广大家庭成员有心理困扰、情绪冲突，或需要缓解紧张情绪，均可24小时拨打以下5条心理援助热线：

12338  
0371-67175885  
0371-67183391  
0371-67183229  
0371-67182358

### 郑州开通青少年心理疏导24小时免费热线

为做好疫情防控形势下青少年和市民群众的心理防护工作，共青团郑州市委12355青少年心理疏导热线已经开通，多位专业心理咨询师24小时轮流值班，不间断地为全市青少年及家长提供心理咨询和疏导服务。

有需求的青少年、家长及社会公众都可以随时拨打以下电话：

0371-12355-1  
0371-56666665  
0371-56666655

(据郑州发布)

## 亲子矛盾和学业压力过大是主要问题

郑州市第八人民医院心理咨询师王超明的工作，是为每一位需要情绪疏导的小伙伴提供帮助。

令王超明印象最深的一名患者，在半夜12点拨通了她的电话，这通电话持续了一个多小时。

据王超明介绍，有关青少年问题拨打热线求助的情况主要分两类：“一种是

由于孩子在家上网课，过度使用电子产品和父母产生了矛盾，另一种是因为自身学业压力过大导致精神高度紧张。”

另外，王超明称：“有些本身患有心理疾病的患者，经过治疗，临床上已经达到了康复的标准，在疫情的‘冲击’下，患者担心自己的心理再次产生问题，拨打电话进行咨询。”

## 专家建议

### 家长先做出改变

亲子矛盾如何解决？家长情绪一“上头”，摔手机砸平板、骂孩子打孩子这种情况肯定是要杜绝的，王超明称，“我们首先会请家长做出改变，家长更具有能动性。其次，家长要学会管理自己的情绪，再去和孩子互动。”

“对于焦虑、紧张、失眠的群体，我们会分享一些通过呼吸来放松身心的方法，建议他们锻炼身体，睡前适量运动可以帮助睡眠，并且调节情绪。”王超

明说，情绪是会传递“信息”的，了解患者有哪些需求没有被满足，从而提出合理化建议。

王超明建议，对于长时间居家隔离没有人可以倾诉的群体，“可以和家里人多视频，利用网络和视频的方式和亲朋好友交流。”

最后，对于有咨询需要的朋友，可以拨打医院热线电话：0371-55622625，由专业的心理咨询师帮助您。



制图/首席编辑 杨芳芳

# 孩子说话不清楚 要去做手术吗？

## 孩子说话不清楚，要不要去做手术？

舌系带俗称“舌筋”，正常舌系带可以使舌头活动自如，舌尖能自然地伸出口外，或向上舔到上齿龈。

舌系带过短的患儿主要表现为舌不能自由前伸，而且舌尖因被舌筋膜牵拉而出现凹陷，舌尖呈W形，张口时舌尖不能上翘、舌尖不能上卷。

舌系带过短会影响正常发音，不能正确发出舌腭音及卷舌音。由于舌头

活动空间小咀嚼有难度，患儿吃饭时会咀嚼得很慢，吞咽较为频繁。

王哲建议，6个月龄内的孩子，如果家长发现孩子舌系带过短比较明显：舌头紧贴在口底，不能伸出，吮吸较弱，影响幼儿正常吮乳，导致孩子身材瘦小，有明显发育不良的情况，在排查全身其他疾病后，应及早做舌系带延长手术。

“如果孩子舌系带过短不是十分明

显，一岁前可以先暂时观察，等孩子颌骨发育增宽，乳牙逐渐萌出后，舌系带的附着位置会逐渐移向口底，有一部分孩子舌系带过短的情况就会解除。”王哲说。

一岁后，如果患儿不能恢复正常，但发音等功能没有受到影响，是可以不必做舌系带延长术的。但如果孩子存在说不好卷舌音的情况，就要到医院进行检查和语音评估。

## 吐字不清，并非都由舌系带过短引起

王哲介绍，舌系带的治疗方法一共分为三部分，分别是术前的相关检查及语音评估，非麻醉下的舌系带切开手术和吸入麻醉下的舌系带矫正术，以及术后语音治疗。

专家会对发音不清楚的孩子进行筛查，并不是所有吐字不清、发音不准都是由舌系带过短所引起的。“有些其

他疾病也会导致孩子语音出现问题，比如说腭裂、听力障碍、自闭性格、扁桃体及腺样体肥大、口吃等。”王哲说。

经过专家筛查并进行语音评估后，对符合适应证的患者，才能进行舌系带矫正术，王哲介绍，术中根据患者具体情况采用器械、电刀手术、激光手术，对切口采取可吸收性缝线进行缝合。

手术结束后并不是说孩子就能完全发音无误了，王哲称，术后家长要对孩子观察1到3个月，坚持与孩子用普通话交流，多练习多说话，如果孩子发音恢复正常，不必进行语音治疗。

如果术后孩子发音仍没有得到改善，建议结合系统化语音治疗，使患儿得到更加舒适、无痛、精准的全面治疗。

“乖，伸舌头。”诊室内，河南省直第三人民医院颌面外科主治医师王哲检查着小晓的口腔。

“他从小讲话就不太清楚，像什么‘大脑虎’‘大乌堆’啊，我们都没放在心上。”小晓妈妈称，小晓今年3岁半了，担心时间久了会带来心理障碍，所以赶紧来看看。经过检查，小晓是由于舌系带过短导致的发音不准。

一些宝妈也对孩子吐字不清而烦恼，在老一辈人的观念里，去医院把“舌筋”剪短一点，发音就标准了。果真如此吗？

顶端新闻·河南商报见习记者 王梦琳