

儿童青少年人际关系(社恐)团体心理辅导成长营招募学员 摆脱“社恐” 提升自信



“我刚才是不是说错话了?”“我有没有表现好?”“我就只想一个人远远地看着别人。”在日常人际交往中,部分儿童青少年会出现社交焦虑,其实这叫社交恐惧症(简称“社恐”),是一种消极的情绪体验。

在北街社区卫生服务中心敦敏安心小屋(简称“敦敏安心小屋”),常会接到不少儿童青少年的求助。大家能看到孩子成绩下降的表象,却常忽略背后的原因,比如,因社交困难、社交障碍、社交恐惧而导致的成长问题。

为帮助广大“社恐”儿童青少年,正值暑期,敦敏安心小屋特别开设了儿童青少年人际关系(社恐)团体心理辅导成长营,以提高孩子们的社交能力,提升成长体验,增强自我信心。

文/图 梁爽

A 表面上厌学、手机上瘾 背后的原因或是“社恐”

敦敏安心小屋统计数据发现,在来访人群中,“社恐”儿童青少年占比超三分之一以上。他们表面上厌学、手机上瘾,喜欢宅家,究其原因,往往存在不同程度的社交恐惧。

导致“社恐”的原因可能有:个人性格因素、负面的社交经历、担心自己的言行被评价或否定、社交技巧不足怕出丑、因容貌焦虑引发的社交恐惧,各种焦虑和恐惧的循环出现,社交压力越来越大。“这些原因往往相互交织,导致个体在社交场合中感到恐惧和不安。”敦敏安心小屋心理咨询师简缘丰介绍,不同人的社交恐惧原因可能有所不同,因此需要根据个体的具体情况来制定相应的帮助和解决方案。

17岁的小琼(化名)患有重度“社恐”,无法正常上学,去不了公共场合,只能休学在家。近一年,她又出现一系列的躯体症状,肚子痛、心率加快、冒冷汗,甚至会突然僵住无法动弹。敦敏安心小屋团队应用心理技术帮助小琼转变负性认知,采用脱敏、暴露等行试验等,经过3个阶段的辅导训练,小琼战胜了自我,既顺利参加了高考,也重新回归了社会。

B 招募10—16岁“社恐”学员 课程注重趣味性和参与感

近年来,敦敏安心小屋团队跟着清华大学樊富珉教授学习团体辅导形式。通过观察发现,对于儿童青少年的情绪管理、行为矫正、自信提升,相较于一对一辅导,团体辅导的效果更好。

经过一个多月的打磨,儿童青少年人际关系(社恐)团体心理辅导成长营应运而生。作为课程的设计者之一,简缘丰介绍,课程由室内和户外相结合,趣味性和链接性同在,体验和参与感增强。值得一提的是,在上课过程中,心理咨询师刘桐欣还将捕捉拍摄亮点画面,作为孩子成长的见证。

据了解,儿童青少年人际关系(社恐)团体心理辅导成长营正式招募学员,具体事项如下:



↑在团体辅导中,建立团队契约。

←辅导老师带领团体开展人际体验。

★ 延伸阅读

重视“社恐”信号,尽早治疗

儿童青少年是“社恐”高发人群,发现可疑症状应尽早治疗。简缘丰表示,如果孩子有“社恐”信号,家长一定要重视:

- 1、躲避社交活动:害怕参加社交活动,比如聚会、生日派对、学校活动等,可能经常找借口不参加或逃避这类活动。
- 2、害羞和退缩:面对陌生人或人多的场合时,会感到害羞和退缩,不敢与人交流或表达自己的观点。
- 3、社交焦虑:在社交场合中会出现强烈的焦虑和紧张感,可能会出汗、心跳加快、呼吸急促等身体症状。
- 4、难以融入群体:常常感到自己无法与他人建立深入联系,难以融入群体中,感到与他人有隔阂。
- 5、缺乏自信:对自己的能力和外貌缺乏信心,可能担心自己在社交场合中会出现尴尬或不受欢迎的情况。
- 6、害怕被评价:担心他人对自己做出负面评价,可能过度关注别人的评价,对此产生过度的恐惧。
- 7、孤独感:由于社交障碍,可能感到孤独和与他人的隔离,缺乏亲密的朋友关系。
- 8、回避公共场所:因为害怕在公众场合引起注意,可能会尽量避免去公共场所,如商场、餐厅、公园等。

另外,可通过下面这份“社交恐惧症自测表”测试社交恐惧情况:

- 1、你是否因为在别人面前害羞不开口说话?
A、是 B、不是
 - 2、你是否经常回避跟自己不认识的人交谈?
A、是 B、不是
 - 3、在公共场合打电话,你是否经常有心慌、出汗的现象?
A、是 B、不是
 - 4、你是否回避任何以自己为中心的事情?
A、是 B、不是
 - 5、在参加集体活动时,你是否会感到尴尬和孤独?
A、是 B、不是
 - 6、你是否会经常回避一些社交活动?
A、是 B、不是
 - 7、你是否极力避免参加社交活动,一旦不得不参加就会忍受极度的痛苦?
A、是 B、不是
 - 8、你是否不能在别人的注目下做事?
A、是 B、不是
 - 9、当遇到陌生人跟自己打招呼时,你是否会不由自主地心慌、发抖?
A、是 B、不是
 - 10、和别人谈话,你是否会尽量避免与之对视?
A、是 B、不是
 - 11、你是否会经常梦见和别人交谈时出丑的图样?
A、是 B、不是
- 在以上自测表里,选1—3个“是”的,无社交恐惧症,选择4—6个“是”的,患有轻微社交恐惧症,选择7—11个是,患有比较严重的社交恐惧症。

“晒背养生”热了 三伏天晒背养阳 但不适合所有人

近期,社交平台上掀起一股“晒背”热,“坚持晒背能增强免疫力,祛湿消水肿”“三伏天是一年中的最佳晒背时间”……不少网友讲述了在太阳下“晒背”的经历,也有明星分享了晒背的照片。

江门市中心医院蓬江分院中医科主任中医师杨阳在接受采访时表示,中医认为夏养阳,三伏天是自然界阳气最盛的时候,确实是养阳的好时节。但是,晒背并不适合所有人,应根据自身体质有所选择。

江门日报记者 梁爽 通讯员 曹昆恒

晒背可选择 阳光不太强烈的时候

在社交平台上,记者以“晒背”为关键词进行搜索,相关讨论已达4万多条。杨阳解释,中医认为夏养阳,三伏天是自然界阳气最盛的时候,是养阳的好时节。人体后背为阳,有很多阳脉分布,是阳气汇聚的地方。晒背可以通过自然界的阳气来补充人体的阳气,温阳散寒,增强免疫力。

在网友发布的帖子中,有人穿着防晒服、打着伞遮挡头部,有人则直接将后背裸露在太阳之下。对此,杨阳表示,皮肤是由几层细胞组成的,如果长时间接受暴晒,裸露部位的皮肤可能会晒伤,甚至会引发日光性皮炎。晒背时,最好穿上防晒衣或者在皮肤上有所遮盖,建议穿红色衣服,避免穿白色衣服。

“看到有人说,晒背就是‘天灸’,好比‘向天借阳’,有助于祛除身体的湿气,所以我也尝试了一下。”一位尝试过晒背的市民告诉记者,“我在早上10点左右去晒20分钟背,没有不适的症状,也没有感觉身体有什么变化,但是晒太阳身体会很热,毕竟现在气温比较高。”

对于晒背的时机和时长,杨阳介绍,一般可选择早上7点至9点,或者下午4点至6点,阳光不是特别强烈的时候。成年人晒20—30分钟,皮肤娇嫩的婴幼儿和儿童晒15分钟左右即可,老年人因合成和利用维生素D的能力降低,晒背时间可适当延长,但不能暴晒太久。“晒到微微出汗即可,不要大汗淋漓,避免晒伤中暑。根据个人耐受程度和阳光的猛烈程度来决定。发现不适应立即终止活动,转移到阴凉通风的地方进行休息。”杨阳说。

不是所有人都适合晒背

对于晒背注意事项,杨阳提醒,不要空腹晒背,应饭后休息半小时再进行。做好防晒措施,如涂抹防晒霜、戴墨镜等,头部不可直接暴晒,建议用帽子遮挡。其间及时补充水分,晒后在阴凉处及时把汗湿的衣物换下来,不要直接吹空调、喝冷饮。

据悉,如果在晒背过程出现任何不适,应立即就医,防止热射病的发生。若进食或接触过光感性的食物或植物,以及服用易发生光毒反应的药物后,应避免日晒。常见的光感性食物包含无花果、菠菜、莴苣、荞麦、小白菜、芥菜、马齿苋等。不少网友也关心,通过晒一晒能否达到减肥目的?对此,杨阳表示:“这既不科学也不合理。想要夏季减肥的人群,要管住嘴、迈开腿,合理饮食、自律锻炼,这些才是最重要的。”

据介绍,每个人的体质不一样,有的人适合晒背,有的人则不适合。具体来说,阳虚、湿气重人群(如畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振)、部分慢性病患者(如抑郁症、过敏性鼻炎、鼻窦炎、妇科慢性炎症)、亚健康人群(如胃肠功能不好、易感冒、腰腿怕冷怕风、体力活动少、压力大)可以适当晒背。而紫外线过敏、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、气阳两虚或阳盛体质、孕妇等人群,则不宜晒背。年龄较大者也应慎重,应在家人的陪同下,注意各种细节,避免引起不适。

我市托育机构负责人培训班举办,共有180多人参加 促进托育机构规范化发展

江门日报讯(文/图 记者/蔡昭璐 通讯员/邢超群 管浩男)为进一步加强江门市托育人才队伍建设,促进全市托育机构规范化发展,7月18日—20日,江门市托育机构负责人培训班举办。本次培训班由江门市卫生健康局主办、江门市妇幼保健院(江门市婴幼儿照护服务指导中心)承办,全市共有180多人参加培训。

本次培训班以线上+线下的方式进行,7月18日、19日,有12名托育专家对我市托育机构负责人进行线上授课。课程内容涵盖了托育机构管理工作的各个方面,包括托育机构相关政策文件解读及职业道德培养、婴幼儿传染病预防与控制、婴幼儿常见病管理等。

7月20日是线下授课。在开班仪式上,江门市妇幼保健院党委副书记陈永梅说,这次培训班邀请了多位权威的托育专家为大家授课,内容充实、干货满满,希望学员们能够珍惜机会,认真学习、学有所获、学以致用,共同推动托育服务不断发展。

当天,广州市妇女儿童医疗中心主任医师林穗方、广东省婴幼儿照护与早期发展行业协会执行会长李明汉、广州早期教育和托育行业协会副会长刘颜、江门幼师范高等专科学校副教授霍红云、江门中医药职业学院副教授崔静分别以《广州市托育机构卫生保健管理工作经验分享》《示范性托育机构建设与行业高质量发展》《保育



叶鑫现场演示心肺复苏。

一日生活和活动安排》《托育机构环境创设》《婴幼儿照护游戏创设》为主题进行授课。

为提高托育机构从业人员的卫生消毒和急救水平,培训班还增加了现场实操环节,由江门市妇幼保健院主任护师关翠柳、急诊科副主任叶鑫进行培训,让学员们都有“动手”的机会。实



活动现场,进行卫生消毒培训。

操培训结束后进行笔试考核,合格者可获得《托育机构负责人培训合格证书》。

据了解,近年来,我市印发了《江门市人民政府办公室关于印发<江门市关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展实施方案>的通知》《关于建立江门市促进3岁以下婴幼儿照护服务发展工

作联席会议制度的通知》《江门市卫生健康局关于印发<江门市托育机构备案工作指南(试行)>的通知》等一系列政策文件,促进全市托育服务持续健康发展。江门市卫生健康局也多次组织相关调研督导工作,促进我市托育机构不断完善制度、加强管理、优化服务。

江门市中心医院江海分院 持续加强 “医联体”专科共建

江门日报讯(记者/蔡昭璐 通讯员/吴雄锋)日前,江门市中心医院江海分院(以下简称“江海分院”)在该院举行专科主任任职仪式,江门市中心医院副主任医师梁永全、主治医师阮海刚将分别担任江海分院胃肠外科专科主任、体检中心专科主任。

会上,总院副院长阮晓红表示,“医联体”建立以来,专科共建工作成效显著。通过“输血”与“造血”的模式,给分院发展带来了生机与活力,推动了医疗技术的发展,为医院建设与发展提供了强有力的支持。接下来,希望专科主任能秉承“传承德高医精”的目标,发挥“医联体”优势,做好“传帮带”,增强分院的核心竞争力,为群众带来持续有温度的医疗服务。

随后,阮晓红与江海分院院长张春来向梁永全、阮海刚颁发聘书。两位专科主任表示,在任期内将会致力于加强人才队伍和学科建设,将继续发挥“医联体”的优势,在特色专科发展路上不断提升分院的医疗服务水平。