

“我们对孩子进行帮助时,无论是心理治疗师、心理咨询师还是家长,都会遇到一个普遍问题——如何判断孩子心理状况的正常成分和异常成分。如果不能判断正常成分,一定会将异常成分夸大;如果搞不清楚孩子的异常成分,那么孩子的正常成分也显示不出来。这是我从事了36年儿童青少年精神心理科工作的感悟。”杜亚松说。

我们不仅要解决孩子的问题,还要保护好父母”

星期日周刊记者 顾 箬

采访对象:杜亚松 职业:上海市精神卫生中心儿童青少年精神科主任

“什么叫治疗?认识醒悟了就行”

杜亚松有时会“不按常理”出牌。那还是1999年初,上海市心理咨询与治疗中心刚成立的时候,有一对父母带着刚上初中的孩子来看杜亚松门诊。

父母述说了来意:杜医生,这孩子现在太糟糕了,学习差,行为差,没有任何长处,我们都愁死了。

杜亚松的话语很简单:“来,你们和我说说孩子有哪些优点。”

父母很意外,“我们不就是因为这个问题来的吗?孩子没什么优点啊。”

“你们就待在这里,跟着我看门诊。”杜亚松开出一张很奇怪的“药方”。

一上午的门诊看完,杜亚松又问那对父母:说说看,孩子有什么优点。没想到,他们仍然说不出,杜亚松说:那去吃午饭吧,吃完继续来跟门诊。

一下午的门诊看完,这对父母还是说不出什么来。那时候,心理咨询中心还有夜门诊,杜亚松让他们继续跟。

一周之后,杜亚松的门诊,这对父母又来了,他们激动地说:“我们能说出孩子很多优点。”妈妈在一张纸上列出了23条孩子的优点,爸爸列出了15条,其中有:孩子每次都会有礼貌地问好;父母出差的时候,他会叮嘱他们好好照顾自己等等。妈妈还回忆了一个具体的事例:有一次孩子生病,她带孩子去看医生,回来的时候累得躺倒在床上,孩子默默地给她倒来一杯水。

“你之前怎么想不起来?”杜亚松问。

“之前我觉得这一切都是应该的。”那个妈妈有点不好意思。而当孩子听到母亲一条条地列出自己的优点时,默默拭泪,哭泣中满是委屈,边哭边说:“你们从来没见过我的优点。”

父母问杜亚松,下次什么时候再来?杜亚松的话又让他们很意外:“不用再来了,回去吧。”

父母此时反省出了自己的问题:“我们真的做得很不够。”与此同时,杜亚松转身问孩子:“你能明白爸妈的想法吗?”年纪不大的男孩成熟地点了点头:“我明白,我的缺点也存在的,我会改正。”

“什么叫治疗?认识到了醒悟了,就是治疗。这是一个成长的过程,有的人当了一辈子爸妈都不知道怎么当。”杜亚松解释了他当时看似“无为”的治疗方法,同时他补充道:“现在看来,让家长跟诊是我做得不符合规则的地方,但我当时就想让他们自己悟,他们没有发自内心的理解的话,没用。”

正常成分和异常成分

很多家长带着孩子来到精神卫生心理咨询中心,满怀着焦躁和绝望之情——我的孩子到底怎么了,他在精神上是不是有疾病?

可有时看诊结果让他们觉得意外,就像上面那对父母所得到的一样,没有药,没有治疗,下次都不用再来了。“我的孩子那么不听话,那么不正常,他难道没有病吗?”

“我们对孩子进行帮助时,无论是心

理治疗师、心理咨询师还是家长,都会遇到一个普遍问题——如何判断孩子的正常成分和异常成分。如果不能判断正常成分,一定会将异常成分夸大;如果搞不清楚孩子的异常成分,那么孩子的正常成分也显示不出来。这是我从事了36年儿童青少年精神心理科工作的感悟。”杜亚松说。

杜亚松举了具体的例子来解释正常成分和异常成分:比如,孩子发脾气、小动作多、话多、玩网游和手游等,这些行为常被认为是异常,但这真的是所谓的问题、障碍和疾病吗?未必是这样。现在每个人都有手机、电脑等通信工具,玩手机、查看信息、聊天、发消息等,无论是坐公交还是走路,甚至开会间隙都在玩,这跟青少年玩手机和电脑没有区别,只要不影响学习、工作和社会交往,这样的行为就是正常的。“我们通常会把孩子的问题看得比较严重,认为这是网络成瘾,其实这只是一个问题的两面,我们要从正常角度看待孩子的问题。”

等你有了改变,带巧克力给我

只是现实中,存在很多把正常情况异常化的现象。

前段时间的门诊,来了一家人,男孩子15、16岁的年纪,个子已很高,足有1米9。杜亚松看他进来,不由赞叹道:小伙子厉害嘛,像姚明弟弟。

男孩却说:我爸可不这么说,他老说我是傻大个。

爸爸接着说:“这孩子太糟糕了。一直很调皮,小时候被诊断为多动症,没想到去年中考发挥超常,考进了重点高中。妈妈奖励他一部智能手机,这下可好了,他从早到晚玩手机游戏,每天玩十几个小时,现在成绩一直在后十名,还常常发脾气,说活着没意思,但一拿起手机就有意思了。我们去了当地医院精神科,诊断他为抑郁症。”

“当然没意思啊。”杜亚松话一出口,一家人都惊讶地看着他,“手机多好玩啊,玩了手机,其他的当然都会没意思了。”

男孩好像找到了同盟一样,忙不迭地点头,“说得对。”

杜亚松又接着说:“我说得对不代表真对,现在要看看你怎么说。”

男孩坐下来,慢慢说着他的想法:“初中读得非常辛苦,考上重点高中,我想终于可以好好休息一下了,明年再战。”

杜亚松接下来的话又让男孩感到意外:“你这样说也不一定正确,你可以一边干一边休息啊。就拿我来说,有时看门诊累了,我会到外面说,大家先休息一下,家长带孩子们吃吃东西,转一转。我以前看门诊从早上8点看到下午5点,中饭都不吃的,但现在体力跟不上了,我要休息一下,让脑子也休息休息。”

男孩若有所思,说:“哦,可以一边干一边玩,我知道怎么做了。”他下了决心:回家定个计划,把上网和学习的时间安排好。“凭我的能耐,认真两个月,学习还能赶上来。”小伙子信心满满。

“行了,还坐在这里干嘛。”杜亚松开始“赶人”了,“没有诊断,下次也不用再来了。等你有了改变,想来的时候再来看我,给我带巧克力。”



杜亚松

上海市精神卫生中心儿童青少年精神科主任、主任医师、教授、博士研究生导师。长期从事儿童和青少年精神疾病、心理问题的医疗、教学和科研工作。擅长儿童和青少年心理发展的评估,行为问题,学习困难,情绪障碍的诊断和治疗。

门诊时间:周一下午 周六上午

“巧克力”常常是杜亚松和孩子们之间的“暗号”,它是庆祝改变,代表甜蜜和美好的食物,杜亚松吃到过很多孩子们带来的“巧克力”。

任何父母都不要强于孩子

现在每一年,上海市精神卫生中心儿童青少年心理咨询的门诊就诊量已达到三万多人次。

有很多其实是正常部分,只需要父母改变观点,改变教育方式。“有句话我常常会说给家长听——任何父母都不要强于孩子,要记住,你永远不如这个孩子,孩子才能成长,孩子才会有自信,有自尊。”杜亚松开给家长的“一帖药”里还有这样一句话:“做合格的父母只有一个标准,当孩子有要求的时候,你会给予回应,当孩子没有要求的时候,你不去打扰他。”

与正常部分被异常化形成反差的是,有一些异常部分会被忽略。

有个妈妈带着孩子来看门诊,妈妈说孩子性格太内向,在学校里受同学孤立、欺凌,希望专业医生能进行心理疏导。但杜亚松不断深入了解情况后,发现问题并不只是性格内向这么简单。

孩子性格内向,课间不喜欢出去玩,和同学没有共同语言,也无法玩到一起。他又通过询问了解到,孩子理科还不错,但作文写得一塌糊涂。

“在儿童精神病学领域,儿童心理发展问题是很重要的部分,要知道儿童在什么年龄段有什么样的特点,如果这个年龄段出现不同,这个不同会不会是一个问题。初中年龄的孩子,课间不要出去玩是很奇怪的,再加上他无法和他人建立人际关

系,表达能力很差,这让我怀疑他得的是阿斯伯格综合征。”

阿斯伯格综合征属于孤独症谱系障碍或广泛性发育障碍,具有与孤独症同样的社交交往障碍,局限的兴趣和重复、刻板的活动方式。由于其语言及智力水平发育大多正常,所以孩子的社交困难往往在早期不易被家长和老师察觉,加上国内对该症认识不足,造成其漏诊误诊较多。

经过全面的检查,这个最初只被父母认为是性格太内向的孩子被确诊为阿斯伯格综合征。由于这一疾病的孩子的核心障碍是社交困难,所以杜亚松给了父母很多方法,让他们帮助孩子去和同龄人交流、沟通。

在发现孩子异常部分上,考验医生的专业水平,“大家在学习儿童和青少年心理咨询的时候,只看一本书远远不够,还需要学习另外一个领域的知识,即异常心理学、精神病学和儿童精神病学,从这些领域可以学到孩子的异常行为标准。”现在,杜亚松和团队在培训上海各区的精神科医生,让他们有专业能力去识别出儿童的精神疾病。“大家都重视了,儿童的问题才能得到解决。”

识别也要靠仔细观察。有的父母不能接受孩子得了精神疾病这一结果,杜亚松会建议他们在家好好观察,并录下视频,在视频中父母会看到孩子在做作业时一直在笑,或是一个人的时候自言自语,“当他们看到这些时,会意识到孩子有问题,这是一个从否认到接纳的过程,这个过程需要时间。我们在看病时一定要考虑这个过程,因为当孩子被确诊为精神疾病时,有的家长一下子就垮掉了,坐在门诊室大哭。所以我们不仅要解决孩子的问题,还要保护好父母。”