

青春期遭遇更年期：

理解包容胜过唇枪舌剑

□ 记者 杨寒冰 见习记者 胡焯晔

随着社会压力的增大,不少家庭选择推迟生育。于是,越来越多地出现了更年期家长遭遇青春期孩子的现象。更年期的家长心情烦闷,青春期的孩子桀骜不驯,这一场家庭“战争”似乎无法避免。

但实际上,如果家长与孩子能互相体谅、包容,不仅能平安度过这个充满火药味儿的阶段,还能使双方感情更加深厚、稳固。

青春期:我的青春我做主

青春期大约在10岁~18岁,这一阶段孩子的身体、心理变化较快,自我意识开始萌芽,并逐渐形成独立的人格。他们希望拥有自主权,不再接受家长管束。而在过去的十年中,家长已经习惯了对幼童的全方位管理模式,一时要转变管理方法,还比较困难。青春期的孩子比较情绪化,容易激动,也容易发怒。当家长与自己意见不一致时,他们便会与家长对立起来,甚至觉得自己已经长大成人,与家长有了代沟,不愿意和家长交流。

市中心医院心理咨询科副主任医师、二级心理咨询师史静杰指出,青春期的孩子,正处在一个从“被家长管理”到“自我决定人生”的阶段。这一阶段的孩子心理还不成熟,他们的思维模式比较简单,不会多角度看问题,一旦家长与自己的意见不一致,便很容易责怪家长不理解自己。

除了心理和生理上的变化外,青春期的孩子还要承担求学压力以及人际关系的压力。让他们并不成熟的心理来承担如此多的压力,可谓是烦恼多多。

更年期:心情烦躁别惹我

更年期主要出现在41岁~60岁,近年来,女性更年期问题备受关注,但男性同样也会遭遇一定的困惑。史静杰认为,40多岁的家长,也有这个年龄段的一些特点。

30多岁时,孩子还小,家长是以权威管理者的身份出现。进入不惑之年后,家长们的压力突然增加。上有老,下有小,老人们的身体越来越差,需要人照顾;孩子升学、就业的压力接踵而来,



不操心又不行。这一时期,家长也很难迅速转变角色。

除去家庭因素,40岁~50岁的家长也面临一个职业高原的问题。他们的事业发展到了一定的层次,想要再继续往上走已经比较困难了。于是,家长很容易把希望寄托在孩子身上,这无形中给孩子增加了极大的压力。

40多岁,人体的生理机能也开始下降,对更年期女性来说,表现尤为明显。由于体内激素分泌不稳定,情绪波动很大,更年期女性常常出现易怒、失眠、潮热汗出等症状。精神压力、经济压力,再加上身体机能的衰退,家长们也难免烦躁,甚至把无名之火撒到孩子身上。

争执:消融于包容和体谅

一边是孩子年轻气盛,一边是父母烦躁郁闷,如何协调双方的关系,是个必须要好好考虑的问题。史静杰也给出了一些建议,供读者参考。

第一,父母和孩子都要学会给对方一个成长的空间。人生只有一次机会,孩子们是第一次成长到青春期,而家长

们也是第一次做青春期的家长,双方产生一些小的摩擦是不可避免的。但都应该学会互相包容,家长与孩子共同成长。

第二,要在理论、知识层面上相互了解对方的心理状况,知道这一阶段彼此最需要什么。比如,青春期的孩子最需要父母的理解和心理支持,更年期的父母则需要孩子的懂事和体贴。

第三,不要认为代沟是必然存在的。由于生活环境不同,每一代人的生活习惯、思维方式也各不相同。所谓的代沟,并不是思维不同造成的,而是由于两代人拒绝交往、拒绝倾诉造成的。其实,只要相互理解,代沟就不会存在。

第四,家长与孩子之间,要保持一定的距离。作为家长,面对青春期的孩子时,需要以一个旁观者的身份,在孩子需要帮助的时候伸出双手,而不要过多地干涉孩子的个人生活。要知道,失败乃成功之母,没有经历过失败的孩子,很难真正成熟起来。

父母最爱的人是自己的儿女,而孩子最信赖的人也非父母莫属。在生活的道路上,父母与孩子各自行走,相互理解、相互搀扶,共同达成人生理想,这才是最幸福的,对吧。

名医堂

为了方便读者求医问诊,《名医堂》栏目特邀洛阳武警医院名医为您的健康实时把脉。只要您有健康问题,可随时拨打热线65221999、65225959寻求名医帮助。



特邀名医

袁明权
洛阳武警医院泌尿外科教授

毕业于华西医科大学,曾在成都军区机关医院、成都军区西南疾病监控中心从事临床、教学工作30余年。擅长治疗各种泌尿系统炎症、病毒性感染、急慢性前列腺炎等疾病;在国际、国内学术刊物上发表学术论文20余篇。

求医问药

张先生问诊:最近排尿不畅、费劲,这几天排尿中还有一些小血块,是不是很严重啊?

袁教授点评:建议您可先到医院做尿常规和B超等相关检查,以排除泌尿系肿瘤的可能。另外,前列腺增生病人在排尿时为克服阻力使腹压增加、血管内压力升高,一旦血管破裂也会导致膀胱内出血,小的出血可自动停止,大的出血就会在膀胱内形成血块。

名医提醒:像张先生的情况,发病时较为痛苦,应及时到医院做系统的检查,只要及时治疗,通常都能控制病情的发展。

医患问答

患者问:腋臭越来越严重,怎么办?

外科名医回复:夏季因汗腺分泌增加,汗液不易散发,成为腋臭的高发期。治疗腋臭只需在腋下做1cm微创手术即可,无痛、恢复快、不留疤痕,不影响工作、学习,随治随走。

患者问:经常看到你们医院开展巡诊、优惠等爱心活动,最近有吗?

医院回复:八月份我院将推出“红八月·爱在行动”大型平价医疗活动:1.半价检查项目有胃肠彩超、耳鼻喉内窥镜检查、妇科彩超、彩色阴道镜;2.半价手术项目包括外科腋臭、包皮、肛肠微创手术;妇科宫颈修复术、无痛人流术、整形修补术;3.原价136元的妇科专项体检,仅收18元,项目包括:腹部B超、彩色阴道镜、妇科内诊检查、白带常规检查;4.来院手术患者均可获得由中国平安保险赠送的保额30000元的平安保险一份。

相关链接:

洛阳武警医院是一所集医疗、科研、保健于一体的现代化综合性医院,开设有内科、外科、妇产科、骨伤科、泌尿外科、耳鼻喉中心、胃肠中心、体检中心等十多个临床科室,医院坚持以一流的名医、一流的技术、一流的服务,竭诚为洛阳百姓的健康保驾护航!

百忧笑解

诊断



绘图 李玉明

一位颇为肥胖的病人请医生开一种药,使自己得以安眠。他说:“我睡觉的时候,嘴巴总闭不拢,太痛苦了。”

医生观察了一会,对病人说:“实在抱歉,没有任何药物能解决你的问题,因为你目前的肥胖,使你的皮肤绷得太紧,当你一闭上眼睛,你的嘴巴就被拉开了。”

心理测试

你的工作态度怎么样

你最近的工作状况好吗?曾有科学家分析,一般人的专心程度是和成功成正比的,所以工作的时候努力工作,玩的时候轻松去玩,这应该是最好的人生座右铭。现在就以一个简单的问题,来测试一下你的工作态度。

许久没有背上钓竿了,今天如果正巧有伙伴一同去钓鱼,你会选择何处?

A.海岸边 B.山谷的小溪 C.坐船出海去 D.人工鱼池

测试结果

选A:你是个讲究投资回报率的人,会以最少的资本追求最高的利润,很有生意眼光,所以你会到海岸边去钓躲在岩缝里的小鱼,虽然体积不大,但是数量却很多。

选B:你对工作企划有一套,眼光远大,能安排好一个月以后的行程,只可惜你做事太保守,缺乏冲劲,不能专一地投入,不然你为何贪恋山谷的美景,而不把全部心思投注在钓鱼上。

选C:工作狂热症的代表,就像追求坐船时乘风破浪的快感一样,你是一股劲儿地拼命,也就是说,拼命起来没大脑,你只能听指令行事,绝对不能让你规划,因为你会急出脑溢血。

选D:你只打有把握的仗,十足的现代人,有自信,会推销自己,商场上讲战术,头脑冷静,但是你有点儿锋芒毕露,切记不要抢人家的功劳,否则会为你以后的失败埋下伏笔。