



如何应对孩子做噩梦

□殷怡

睡眠质量差,已经成为部分儿童青少年面临的重要问题。有研究指出,25%~35%的学龄期儿童说自己在一个月内做过噩梦,其中女孩所占比例比男孩高。

噩梦下的负性体验

噩梦主要发生在快速眼动睡眠期间。此阶段是睡眠周期的最后一个阶段,因此,儿童更容易被发生在半夜或清晨的噩梦惊醒。

在快速眼动睡眠期,大脑最接近人意识清醒时的状态,神经兴奋、思维活跃,噩梦的画面往往十分清晰。

虽然儿童知道梦境不是现实,但是也会感到“太真实了”“太可怕了”。

为什么噩梦会很难忘呢?因为这些负性情绪体验并不会随着梦的停止而结束。在被噩梦惊醒后,儿童常常会感到无助、恐惧、心率加快,甚至再次入睡后会继续做噩梦。

儿童不仅会在晚上被这些噩梦惊醒,还可能在白天陷入对噩梦场景的思考,影响学习时的专注度。长期下去,部分儿童还会产生对噩梦的恐惧,并出现慢性失眠。

如何安抚怕做噩梦的孩子

儿童的睡眠问题相对容易被观

察到。而当青春期的孩子说自己“老做噩梦”“怕黑”,或者突然要求和大入一起睡时,父母要保持足够警惕。

因为青春期的孩子往往不会像婴儿或幼童一样,一做噩梦就找家长,而是在自己反复对抗噩梦一段时间,依然无力改变时,才会向家长求助。事实上,在学龄期儿童中,10~14岁年龄段的孩子噩梦综合征报告率最高。

当孩子做噩梦时,父母可以这样做——

一是尽快来到孩子的床边,打开床头灯,让孩子相信自己是安全的。

二是让孩子简单聊聊梦里发生了什么,并对孩子感受到的负面情绪表示理解。

三是通过谈论,让孩子意识到不管梦境多么真实都不等同于现实。

四是当孩子情绪平静下来后,父母应鼓励孩子相信自己有能力与不安的情绪共处,鼓励孩子尽快再次入睡。

五是在白天轻松的氛围下,与孩子讨论噩梦产生的愤怒、焦虑、担心等情绪,并探讨可能的诱因。

六是询问孩子在学校里的人际关系、学业压力,以及是否被欺凌等,帮助孩子与老师沟通,减轻孩子在校的压力。

七是调整家庭关系,减少夫妻之间的批评和指责,消除亲子之间的沟通障碍或隔阂。

八是帮助孩子建立自己的睡眠习惯,提升孩子的睡眠质量。

父母不要为了让孩子安心而步步妥协,甚至满足孩子的每一个要求。例如,有的孩子做噩梦后可能会出现不愿意再独自睡觉的情况。如果父母满足孩子的要求,长期与孩子一起睡,那么就可能强化孩子的依赖行为,加深孩子对于睡眠的过分担忧。

经常做噩梦是否需要治疗

睡眠问题可能暗示儿童青少年正在面临过大的压力。

儿童期的抑郁、焦虑、创伤后应激障碍等,常常伴有睡眠期间的噩梦。特别是当孩子受到某种创伤后,如被欺凌、遭遇亲友突然离世等,创伤经历的场景会反复在梦境中重演。

有的儿童甚至可能已经出现了幻觉、妄想等精神疾病症状,却一直没敢告诉家人或者没被家人察觉到异常。这类儿童也可能出现睡眠困难。还有的儿童并非做噩梦,而是夜惊,其表现是在前半夜突然大喊大叫,但醒来后什么也不记得。

由于睡眠问题背后的诱因比较复杂,有的是纯粹的失眠问题,有的则是继发问题,因此,父母陪伴孩子到精神科或心理科寻求专业的鉴别、诊断和治疗十分重要。



药膳茶饮 缓解节后脾胃不适

春节假期过去,很多人刚回到工作岗位就被腹胀、胃痛、胃口差、恶心等脾胃不适症状折磨得不轻。节后脾胃为啥“闹脾气”?这与春节期间亲朋好友常常聚会吃得过多有关,从而导致消化不良,出现腹胀、舌苔厚腻、没有食欲等不适症状,此时需要吃点清淡食物,让脾胃得以休息。

推荐以下药膳茶饮来安抚“受伤”的脾胃。

1. 白萝卜山药粥

材料:大米100克,白萝卜100克,山药50克,山楂10克,盐适量。

做法:大米淘洗干净;山药洗净,切片;白萝卜洗净,切小块;山楂洗净,去核切片。把大米、白萝卜、山药、山楂放锅内,加适量水和盐,置旺火上烧沸后转小火煮30分钟即可。

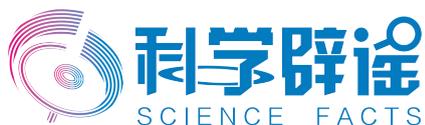
2. 陈皮三仙饮

材料:陈皮10克,焦山楂15克,炒麦芽、炒谷芽各10克。

做法:用沸水冲泡,浸泡10分钟,代茶饮,每剂冲2~3次,每日1~2剂。

(来源:中国中医)

●李想、李游遗失身份证,证号:23020520003110419和43062419990918752X,声明作废。
●本人:江全忠,2023年9月3日南岸区遗失消防队员证,证件号码:应急消字第201908519号,有拾到的请联系我,电话:18523586712。
●唐海军于2024年2月16日不慎遗失身份证,证号:511621198703118737,本人已申领新证,此证已失效,特此声明。
●重庆外语外事学院陈欣怡遗失学生证,学号202213005348,声明作废。
●方楠林于2024年2月14日不慎遗失身份证,证号:50010920051211232x,本人已申领新证,此证已失效,特此声明。
●于中燃于2024年1月10日不慎遗失身份证,证号:500234198506088097,此证已失效,特此声明。
●戴霖轩遗失身份证,证号:500102200308067096,声明作废。
●郑婧于2024年2月4日不慎遗失身份证,证号:511621198906164186,本人已申领新证,此证已失效,特此声明。
●重庆中富泰建筑工程有限公司遗失公章(编号:5001078022274)一枚,现声明作废。
●杨珍于2024年2月6日不慎遗失身份证,证号:500241198508185927,本人已申领新证,此证已失效,特此声明。
●沙坪坝区果毅副食店遗失重庆市沙坪坝区市场监督管理局核发的食品经营许可证副本,核发日期:2023年5月19日,许可证编号:JY15001061117795,声明作废。
●重庆峻辰广告传媒有限公司遗失营业执照正(或)副本,声明作废。
●遗失声明:罗超于2024年1月19日不慎遗失第二代身份证,证件号:511028199312233216,现声明作废。
●遗失声明:王素权于2024年2月18日不慎遗失身份证,证号:510221198006090617,现声明作废。
●遗失声明:肖新建于2024年2月5日不慎遗失身份证,证号:36242919861001531X,现声明作废。
●本人谭伟不慎遗失位于天悦壹号的租金收据一张,编号0009787,金额8850,特此声明作废。



泡温泉会感染上HPV,导致患上尖锐湿疣?

□丁晴

谣言:泡温泉会感染上HPV,导致患上尖锐湿疣。

真相:没有依据。

有传闻称泡温泉可感染HPV病毒,患上尖锐湿疣。这种说法夸大其词了,因为HPV分很多毒株,虽然日常生活中的接触有感染HPV的可能,但那些危害比较低的HPV是能被人体的免疫系统清除的。而可以导致尖锐湿疣的HPV则几乎全是通过性行

为传播的。

此外,HPV病毒本身比较脆弱,一旦离开人体,就很容易失去活性。而温泉水温度较高,病毒难以存活,因此说泡温泉可能感染HPV以至于患上尖锐湿疣,是没有根据的。不过我们也要注意,滴虫、支原体或衣原体等病原体确实可以通过温泉之类的渠道传播,因此我们应当选择正规温泉,确保身上没有伤口,泡温泉后好好清洗身体,女性泡温泉要避免生理期。

(来源:科学辟谣平台)

《重庆科技报》2023年度新闻记者证 核验公示名单

根据《新闻记者证管理办法》规定,按照国家新闻出版总署统一安排,《重庆科技报》社有限公司对2023年度记者证使用情况进行了认真的自查后,现将通过审核的记者证信息公示如下,公示时间为2024年2月20日—28日。其间,如对公示内容有异议,请向重庆市新闻出版局反映。

联系电话:
023-63899149

| 序号 | 姓名 | 记者证编号 |
|----|-----|-----------------|
| 1 | 刘学兵 | B50003366000012 |
| 2 | 尹容 | B50003366000011 |
| 3 | 苏伶俐 | B50003366000013 |
| 4 | 陈琳 | B50003366000014 |
| 5 | 熊伟 | B50003366000017 |
| 6 | 林君明 | B50003366651612 |
| 7 | 张婷婷 | B50003366651613 |
| 8 | 吴玥瞳 | B50003366000020 |
| 9 | 刘代荣 | B50003366651611 |
| 10 | 樊洁 | B50003366651609 |
| 11 | 沈静 | B50003366651610 |
| 12 | 肖咸秋 | B50003366651616 |