

孩子一放假,手机不离手,专家支招——

从虚拟回归现实 健康快乐过暑假

□本报记者 王渊博



“现在放暑假了,我能上网吗?”当孩子这么问时,家长们会怎么做?把手机、电脑丢给孩子,担心他们会无限制地上网。不让孩子上网,有时候又耽误他们使用网络资源进行学习、社交等活动。

家长应该如何做,才能让孩子与游戏成瘾说再见?对此,记者采访了南阳市未成年人心理健康辅导中心心理治疗师马宁。

不少青少年沉迷游戏无法自拔

小李是一名16岁的高中生,假期期间,因父母工作繁忙,小李大部分时间都独自在家。起初,小李还能按时完成作业,规律作息,但渐渐地,他逐渐沉迷于手机游戏和社交媒体,无法自拔。每天,小李都手机不离手,甚至牺牲吃饭和休息时间玩手机。时间一久,小李的视力急剧下降,学习成绩也

一落千丈。

染上网瘾的小李不仅作息不规律,而且出现了情绪不稳定、烦躁、易怒、不玩手机时厌倦生活等心理问题。家长和老师多次尝试劝导,但小李却无动于衷、毫无改变。

马宁表示,假期本是青少年放松身心、发展兴趣爱好的宝贵时光,但不少青少年却将

大部分时间花费在网络上,沉迷于网络游戏、社交媒体等虚拟世界。他们或熬夜刷视频、玩游戏,或过度依赖手机进行社交,导致作息紊乱、视力下降、注意力不集中等问题频发。此外,手机成瘾还可能导致青少年与现实世界脱节,影响他们发展正常的人际交往能力和社会适应能力。

这样判断孩子是否有网瘾倾向

大部分家长担心孩子暑假沉迷网络,主要是担心影响孩子的学习、身体健康等。但马宁表示,网瘾的危害不止这些。长时间使用手机会对青少年的视力、颈椎、手指等造成不同程度的损伤。沉迷网络会分散青少年的学习注意力,导致学习效率下降,甚至荒废学

业。过度依赖手机、电脑还可能引发青少年的焦虑、抑郁等问题,影响他们的情绪稳定和心理健康。沉迷于虚拟世界会导致青少年在现实生活中的人际交往能力下降,严重的还会产生社交恐惧。

假期期间,孩子们的上网时间普遍比平时多一些,如何

判断孩子是否有网瘾倾向?马宁指出,一是观察孩子是否经常无节制地上网,不上网时对其他事情都没有兴趣、郁郁寡欢;二是看孩子是否经常用说谎来掩盖自己对网络的迷恋程度;三是看孩子是否上网时间过长,影响到正常的学习、交往和生活。

如何帮助孩子远离网络成瘾

如何帮助孩子从虚拟回归现实,打造健康数字假期,引导孩子正确上网?

马宁表示,家长们可以从以下几点努力。

了解爱玩是孩子的天性。网络游戏能给孩子带来快乐、促进同伴关系,具有提高孩子的认知能力、丰富知识等作用。

设定使用时间限制。家长应与孩子共同制定每天使用手机的具体时间,如每天最多不超过2至3小时,并严格执行。

避免在孩子玩网络游戏的关键时刻进行制止。因为玩网

络游戏能满足孩子的成就感需求,如果家长在关键时刻没收手机或者关闭电脑,会引起孩子强烈的情绪反应,甚至可能引发肢体冲突;如果孩子说想再玩一会儿网络游戏,家长此时可以适当延长孩子玩网络游戏的时间。事后,家长应心平气和地与孩子讨论未按照约定时间结束游戏的补偿措施,如缩短下次玩网络游戏的时间或减少一次玩网络游戏的机会等。

丰富假期生活。鼓励青少年参与户外活动、体育锻炼、阅读书籍等有益身心的活动,减

少对手机的依赖。

加强亲子沟通。家长应多陪伴孩子,了解他们的内心世界和需求,建立和谐融洽的亲子关系,减少孩子因情感缺失而沉迷于手机的可能。

树立良好榜样。家长应以身作则,减少自己在孩子面前使用手机的时间,为孩子树立一个良好的榜样。

关注心理健康。家长和学校应关注青少年的心理健康状况,及时发现并干预心理问题,避免其因手机成瘾而引发更严重的后果。①5

电锯反弹伤人,医生全力抢救
7小时30分钟
上演“生死时速”

□本报记者 王渊博 通讯员 高艳红

近日,一市民阿明(化名)在使用电锯进行切割作业时,不料电锯反弹,导致其右侧头颈部被电锯割伤,出血不止。幸亏该男子送医及时,加上市口腔医院为其开通绿色通道,开展多学科联合救治,经过医生们7个半小时的连续奋战,终于保住了该男子的生命。

电锯反弹伤人 伤者命悬一线

事发当天,阿明手持电锯干活时,电锯突然从工件上弹起,反向朝他面部“扑来”。阿明一时躲闪不及,被电锯从右侧面部沿着嘴巴、颈部、锁骨整个划开。阿明的家人见状,就近把他送到县医院抢救,医生紧急为阿明的伤口进行加压包扎。随后,阿明被紧急转到市口腔医院两相路院区口腔颌面外科。

经检查,医生发现阿明的右脸、颌骨、颈部、锁骨等处伤口极深,出血不止,病情危重,随时有生命危险。此时正值当天14时,接诊医生紧急向上级医生汇报,相关专业专家放弃午休,迅速到位。

开启绿色通道 多学科联合救治

“为患者保命要紧!出血不止、来不及检查了,抓紧时间将患者送进手术室抢救!”口腔颌面外科副主任医师郭建一边叮嘱,一边通知眼科、外科等科室专家紧急到手术室开展联合抢救。整个手术专家团队分为三组,第一组由郭建和口腔颌面外科团队医生负责颌面部骨折复位内固定、电锯不规则割伤清创、面部神经吻合、面部不规则伤转移瓣修复缝合工作;第二组由眼科主任医师王超英为患者实施眼睑结膜裂伤缝合、结膜囊成形手术;第三组由外科主任医师王建伟及团队为患者实施锁骨骨折复位内固定手术。三组专家接力上阵,缝合了几百针、用了4块钛板、24个钛钉,经过7个半小时的连续奋战,手术顺利结束,患者脱离生命危险。术后,经过半个月的治疗护理,患者阿明已康复出院。

“严重电锯伤患者能够成功脱险,保住生命,得益于我院的多学科团队。”郭建说,“尤其是去年搬到新院区后,我院增设了眼科、内科、外科等综合专业,有效整合了多科室的优质资源,建立了多学科诊治团队,为患者开通了绿色快速诊疗通道,在各个环节争分夺秒,为患者争取黄金救治时间。”

郭建特别提醒,电锯、电钻、角磨机电动工具操作不当造成操作者或旁观者的身体伤害的情况时有发生,但多见于四肢伤害,伤及面部的情况并不常见。在使用这些高速旋转、锋利的工具时,一定要规范操作,否则很容易发生安全事故。万一遭遇颌面部外伤,一定要紧急对伤口进行正确处理。选择干净的毛巾或者纱布迅速对伤口压迫止血,并及时送医。此外,应尽量避免异物进入伤口,尤其不能用香灰、面粉等物给伤口止血,以防污染伤口,加大清创难度。①5