

# 与女儿矛盾不断,她抑郁了

心理卫生专家找到症结,帮她在亲子关系中找准位置



## 热线故事

在旁人眼中,今年42岁的孙女士拥有一个幸福美满的家庭,老公事业有成,女儿聪慧。然而,只有她自己知道,内心正被抑郁和焦虑的阴霾所笼罩。这一切的源头,是她和13岁女儿靓靓(化名)之间日益紧张的关系。母女俩这一年来矛盾不断,就像火星撞地球一样。

上初中以前,靓靓一直是孙女士的贴心小棉袄,母女俩亲密无间,欢声笑语常常回荡在这个温馨的小家。可自从靓靓踏入初中的校门,情况就渐渐变了。

随着作业量增多、课程难度加大,让靓靓感觉有些喘不过气来。而孙女士看着女儿成绩波动,心急如焚。她试图用自己的方式帮助女儿,于是每天晚上都会坐在女儿书桌旁,督促她学习。“你怎么又在发呆?作业这么

多,你要抓紧时间。”孙女士的语气中带着责备。女儿皱着眉头,不耐烦地回应:“我知道了,你别老是唠叨。”这样的场景越来越频繁地出现,母女之间的火药味愈发浓烈。

除了学习,生活中的琐事也成了矛盾的导火索。有一次,靓靓周末想和同学出去玩,孙女士却要求她在家复习,两人为此大吵一架。“你现在的任务是学习,玩什么玩!”孙女士提高了音量。“我学习已经很累了,就不能放松一下吗?你根本不理解我!”靓靓委屈地哭着跑回房间,“砰”的一声关上了门。孙女士愣在原地,心中满是无奈和愤怒。

孙女士还发现,以前靓靓跟她有说不完的话,每次放学回家总会跟她讲述白天学校的事情。如今,女儿似乎不愿跟她亲近沟通,回到家后总是待在自己房间,关上房门,也不知道在里面干啥。

随着时间的推移,孙女士发现自己越来越容易焦虑。每天晚上,她躺在床上,脑海里都是女儿和自己争吵的画面,担心女儿的学习成绩下滑,担心女儿会学坏。

这种焦虑逐渐演变成了抑郁,她对生活中的其他事情都失去了兴趣,常常一个人默默地流泪。她开始变得

沉默寡言,不愿意和家人朋友交流,觉得自己是一个失败的母亲。

在单位里,孙女士无法集中精力工作,总是出错。领导的批评让她更加沮丧,她觉得自己的生活一团糟。回到家,看到女儿冷漠的眼神,她更加难过。孙女士试图和女儿沟通,可每次都以争吵告终。

孙女士的好朋友了解情况后,建议她拨打十堰市中医医院“蒲公英心理热线”电话0719-8797153咨询。接线人员倾听后,表示很多市民都会在孩子进入青春期后出现亲子关系紧张的情况,建议她找该院心理卫生中心专家寻求帮助。

## 专家解析

经过该院妇女及儿童青少年病区主任易天军检查,发现孙女士已出现中度抑郁。

易天军告诉孙女士,孩子的成长,是从对母亲绝对依赖的婴儿期逐渐成长到努力发展自我的青少年期,之后他们走向个体独立,趋向社会认同。随着孩子逐渐长大,母亲不需要围着孩子转了。

靓靓已经进入了青春期,她的心理和生理都在发生巨大的变化。女儿

开始有了自己的想法和主见,渴望独立和自由,而孙女士还是习惯像对待小孩子一样去管束她。多次冲突后,母女之间的感情出现了裂痕。

母亲在婴儿需要的时候出场很重要,但同样关键的是在她不被需要的时候能够退场。随着孩子的成长,发现孩子越来越不会按照自己的要求行动,妈妈会感觉到失败和被抛弃,但是当妈妈能接受这一变化,并且与孩子保持距离时,意味着她们给了孩子更大的自我的空间去成长。

“孩子到了一定的年龄阶段,就会变得叛逆起来,这是孩子心理成长的正常现象。家长不必紧盯不放,过多的焦虑只会使事情变得更糟糕。”易天军建议,要想调适好青春期的亲子关系,父母要做新时代家长,要与时俱进,多学习了解青春期孩子的心理变化。培养孩子正确的三观,学习优秀的传统文化,能够接纳孩子不完美,允许孩子犯错。另外,不能要求过高,自己是普通人,不能非要让孩子“成龙成凤”。

专家帮孙女士找准亲子关系定位,经过中西医结合治疗加上心理疏导,目前她的抑郁症状正慢慢缓解,与女儿的关系也逐渐缓和。

记者 叶楚榕

# 打“飞的”抵达十堰 首批智利车厘子上市

单颗售价约4元



这两天,记者走访十堰城区各大超市、水果店和农贸市场,来自智利的车厘子已经抢鲜上市,按个头大小每公斤售价在198至316元。

据了解,目前车厘子数量较少导致价格偏高,预计年末大量上市后价格会有所下降。

■文、图/记者 王琪 实习生 李欣颖



超市盒装车厘子摆放在显眼位置。

单颗售价约4元

车厘子富含较多的营养元素,不仅满足口腹之欲,更是健康的守护者,被誉为水果界的“红宝石”。

11月18日,城区部分水果店出现车厘子的身影,这是今年冬天第一批来自智利的新鲜车厘子。

11月19日上午,记者来到万达广场好邻居超市,并未见到车厘子的身影,询问得知目前还未到货。而在万达金街的一家水果店,记者看到被分装成小盒摆在货架上的车厘子,每盒有20颗到25颗,售价85元到100元不等,折算下来每颗售价约4元。据店主介绍,这是从智利空运过来的品种,3J等级,316元一公斤。

“昨天刚上架就卖了1000元左右,有人一次性就买了1.5公斤。”该水果店店员表示,目前进口车厘子到货不多,很多店铺还没开始卖。

11月19日下午,记者在华悦城寿康永乐超市内看到,2J等级的车厘子每箱2.5公斤,售价399元。超市还有小盒打包好的车厘子,售价50元到60元不等,较3J等级车厘子稍微便宜一些。

一位正在超市挑选水果的市民表示,“刚上市的车厘子有点贵,但口感好,孩子爱吃,少买一点尝尝鲜。”

记者随后又到东岳市场、新合作超市,还有路边多家水果店,都未看到进口车厘子的身影。

## 预计年末将大量上市

进口的车厘子为何价格如此昂贵?在东岳市场做了十几年水果生意的秦女士介绍:“目前,第一批上市的车厘子为了保持口感,采用了空运的方式,运费和冷库储存的成本较高,所以价格偏高。海运的车厘子预计12月之后才能够到港,届时,车厘子的价

格会有所下降。”

运输方式是一方面,车厘子本身价高是由于它大多为进口,为了保持新鲜需要迅速包装并在低温条件下空运至世界各地,这一过程的成本也非常高。

此外,包装往往采用特殊的防震、保温材料,进一步提高了成本。车厘子成熟后果实娇嫩易损,必须人工采摘,不能像其他作物那样大规模机械化作业,人力成本也较高。

记者在走访中了解到,按照以往的市场规律,进口车厘子会在年末迎来一波供货高峰期,价格会随之明显下降。到了农历春节前后,南半球出产的车厘子将达到产量顶峰,市民有望吃到平价车厘子。

## 如何挑选车厘子?

据水果店老板介绍,首先观察颜色,选择深红色至紫黑色的车厘子,颜

色越深,通常表示成熟度越高,甜度越好。避免选择颜色偏绿或黄色的,这可能意味着它们未完全成熟。新鲜的车厘子应该坚硬而有弹性。轻轻按压表皮,如果感觉软绵绵的,可能是开始变质的迹象。还可以检查车厘子顶部的梗是否为绿色,枯黄或干瘪的梗表明车厘子已经放置一段时间了。

## 哪些人不宜吃车厘子?

阴虚火旺之人不宜食用车厘子,因为它属于温性食材,吃多了容易上火。患有热病、咳嗽、哮喘的人不宜食用,以免加重病情。

车厘子中铁的含量较大,如果食用过多,容易造成氧化物和铁的中毒。轻度中毒,可用甘蔗汁解毒。

另外,车厘子的保存时间较短,应避免被阳光直射,一般3天左右就要食用完。