



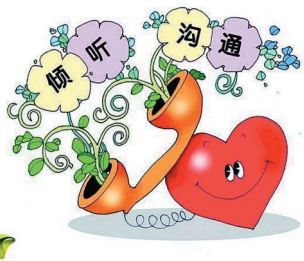
关爱孩子健康,从“心”开始

——市六医院为儿童青少年心理健康保驾护航

本报记者 王瑞芳

“小小少年很少烦恼,眼望四周阳光照。小小少年很少烦恼,但愿永远这样好……”少年是人生中最美好的花季,富于憧憬、最有朝气。但也像《小小少年》歌词所写的:“随着年龄由小变大,他的烦恼增加了”。小小少年有多烦恼?他们会如何表达?怎样为他们营造一张“心灵防护网”?

日前,记者走访大同市第六人民医院儿童青少年心理科时,心理专家胡磊主任呼吁大家要重视儿童青少年心理健康,主动学习并树立科学的教育理念,帮助孩子正确认识、处理遇到的情绪问题,共同创造更有利于儿童青少年心理健康的良好社会氛围,使每个孩子都能向阳绽放,拥有健康快乐的人生。



现状堪忧 儿童心理问题令人担忧

孩子为什么会焦虑、恐惧、叛逆……这是家长百思不得其解的问题。孩子焦虑、恐惧、叛逆本身不是问题,但焦虑、恐惧、叛逆现象的背后,很可能存在心理问题,如亲子关系、家庭问题、网络成瘾及各种心理障碍等。儿童青少年心理健康已成为当今社会极其关注的一个大问题,据《2021年世界儿童状况》中文摘要版报告发布,2020年,全球10~19岁青少年中有超过13%的人患有世界卫生组织定义的精神疾病。近20%的15~24岁年轻人自我报告他们经常感到沮丧或对做事没有兴趣。精神疾病是导致痛苦的重要原因,它会影响青少年的健康和学习,却往往被忽视。就中国青少年而言,“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”显示,我国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%,其中注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%、对立违抗障碍占3.6%、重性抑郁障碍占2.0%。中

科院在2021年发布了《中国国民心理健康》,其中青少年抑郁检出率高达24.6%,相当于每5个青少年中,就有1个可能抑郁。

在青少年时期,培育性和支持性养育是心理健康最有力的保护因素。家长、教师需要对不同年龄段青少年的行为表现特别注意,并及时给予心理方面的疏导和支持。

常见症状 这些心理问题要重视

“孩子怎么都不愿意去学校读书,我拿他一点办法都没有。”市民张女士说,女儿今年高一,从小就很听话,学习成绩也不错,现在不知为何厌学了。

“厌学其实是一种行为,其背后是有原因的。”胡磊分析说,这种情况多见于初中升高中、高中升大学阶段,此时师生互动、同学相处模式发生改变,平时缺乏独立生活能力的孩子,情绪上比较容易烦躁,出现逃避退缩心理。

胡磊提到,一些学生还有“考试焦虑”,即指由考试所引起,在生理或心

理上的紧张。生理上的紧张,诸如:心跳加速、呼吸急促、头脑一片混乱或空白等;心理上的紧张则大多以担心的形态呈现,例如担心考试时自己有一大堆题目不会写、担心考坏了被父母责骂等。

“因为各种原因,青少年还容易出现情绪不良。”胡磊说,另外还有体象烦恼,这是一种性心理障碍,一般出现在青春期。此时,面对性别差异的突然出现,青少年往往缺乏足够的心理准备。他们会不由自主地与他人进行对比,其中的一些人就会产生体象烦恼。

专家支招 家长学会和孩子平等相处

胡磊说,近几年,他发现不少前来咨询求助的家长存在单纯的言语说教,缺乏与孩子有技巧地沟通。比如,有的家长简单地将唠叨当作沟通,挂在嘴边的就是:“你一天到晚玩手机,我不是跟你说了要早点睡觉,你就打游戏、不爱学习……你说呀,你到底想怎样?”

胡磊表示,类似这样的家长在与孩子沟通时,往往只想让孩子认识并反省自己的错误,却没有意识到,如果只是单纯站在家长的角度去指责、说教,孩子很难接纳家长的观点。不如把自己降到与孩子平等的位置,去感受孩子为什么这样,陪同他一起梳理他的困惑,寻找解决的办法。

他提醒,家庭是儿童青少年成长的重要环境,家长一要学会倾听,知道孩子究竟想要什么,他最近在想些什么。二要重视陪伴,父母更多要做到的是“情感在场”,而非绝对的“物理在场”。三要放松自己,降低自己的焦虑程度。四是重视体育锻炼,和孩子一起养成健康的生活习惯。

及早干预 把心理问题扼杀在摇篮

胡磊介绍了儿童青少年抑郁的主

要特征,儿童和少年期的抑郁发作和成人有近似的核心症状,但在不同发育阶段以及不同文化背景下,症状可能有所变化。抑郁症状少年期比儿童期更为明显。少年抑郁患者中,相对于抑郁情绪,表现愤怒、与父母疏远、社交退缩、攻击、逃学、躯体症状以及学习成绩下降更为常见。

情绪方面:孩子表现为情绪低落、失去愉悦感、哭泣、自我评价降低、兴趣下降或者丧失,对以前喜爱的各种活动兴趣显著减退甚至丧失。有的孩子表现为烦躁、易怒,甚至出现逃课、逃学、离家出走。

思维方面:孩子出现反应迟钝、记忆力下降、言语量减少、声音低沉、语速慢、注意力难集中、自卑、自责等表现,上课和做作业效率降低,成绩下滑等。

生理方面:躯体症状在青少年抑郁中较为常见,常见有头痛、头晕、胸闷、腹部不适、食欲不振或者暴饮暴食,体重显著变化;有失眠或者睡眠过度的表现,噩梦增多。

行为方面:活动明显减少,回避正常的社交活动,不愿意去学校,拒绝参加家人、朋友间的一些娱乐活动等。有的孩子脑中反复思考一些没有目的的事情,在行为上则表现为烦躁不安,紧张激越,有时不能控制自己的行为。

胡磊表示,儿童青少年抑郁障碍可防、可控、可治,如果家长或监护人觉察到孩子有以上表现,就要及时跟进并记录孩子的状态,及时到正规医疗卫生机构接受专业规范治疗,早发现、早治疗,争取获得最佳预后结果。

多措并举 筑牢心理健康防护墙

据了解,大同市卫健委、大同市教育局、大同市文明办、大同市计生协已于今年4月12日由大同市第六人民医院授予大同市未成年人心理健康辅导

中心铭牌,是我市贯彻《健康中国2030年规划纲要》,进一步加强未成年人心理健康工作,促进未成年人心理健康和全面素质发展的重要举措。大同市第六人民医院儿童青少年心理科医疗团队多年来一直探索于儿童青少年精神心理疾病的病因、诊疗的研究,帮助众多儿童青少年患者回归学校、社会和家庭,是我市首家收治儿童、青少年精神和心理障碍的专科。科主任胡磊从事精神科临床工作20余年,在儿童青少年情绪障碍、双相情感障碍、睡眠障碍、抑郁症、焦虑症、精神分裂症及其他常见精神疾病与心理问题的诊断、评估及治疗方面积累了丰富的临床经验。

胡磊说,儿童青少年精神心理疾病不是“缩小版”的成年人疾病,比起成年人,儿童青少年精神疾病还有更多的干扰项,症状不够典型,疾病和青春叛逆也常常难以分清。儿童青少年抑郁症患者,尤其是轻、中度抑郁障碍患者常见,认知行为治疗作为早期主要的治疗手段,辅助药物治疗,能够有效地控制病情发作,治疗后期通过专业的心理疏导、物理治疗、康复治疗等巩固治疗,帮助儿童青少年抑郁症患者早日摆脱精神心理疾病的困扰。

儿童青少年心理科是一个开放病房,目前病区主要收治儿童青少年患者,主要包括青少年情绪障碍、多动障碍、品行障碍、心境障碍、精神分裂症、抑郁症、焦虑症等的患者。科室有别于其他开放病房,以寓医寓乐理念打造“儿童乐园”式就医环境,差异化的服务亮点专注于儿科特色医疗保健服务。依照青少年年龄特点,制定了有助于患者恢复的病房管理制度,具有专门的儿童青少年活动室、心理治疗室、富有青少年特征的病房设置。采用心理治疗、物理治疗、药物治疗相结合的整合治疗模式服务患者。同时开展优质护理,加强对患者及家属的精神健康教育,促进患者社会功能的恢复。

脑梗到来前 留意身体的求救信号

——访大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠

生活中我们会发现脑梗总是突然发生的,实际上脑梗在发生之前就已经有征兆了。一觉醒来,患者发现口眼歪斜、吞咽困难、拿不稳筷子。还有一些患者发病前有肢体麻木感、说话不清、眩晕等症状。大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠说,这些症状一般都很轻微,持续时间短暂,所以常被忽视。如果了解这些症状,我们就可以敏锐地捕捉到脑梗的发病信号。让患者在黄金时间内得到救治,从而挽救生命和避免脑梗带来的后遗症。

我们常说的脑梗、中风、脑溢血等都是脑血管病的表现,统称为脑卒中。李文忠介绍,脑卒中主要分为缺血性和出血性两大类,目前大部分发病患者为缺血性脑卒中,脑血栓、脑栓塞、腔隙性脑梗等都属于这一类,而人们常说的脑溢血属于出血性脑卒中。对于缺血性脑卒中,发病后4~5小时以内采取静脉溶栓,是最主要的治疗措施。

今年48岁张女士,一大早起来做早饭时,发现自己的左胳膊抬起来时很费劲。她估计是晚上睡觉没盖好被子受凉了。可叫孩子起床吃饭时,怎么自己说话有点大舌头?因为平时血压有点高,张女士意识到问题好像不是受凉那么简单,在家人的陪同下立即赶往现代脑科医院就诊,李文忠为她进行了溶栓治疗,十天后出院时,张女士没有留下什么后遗症。

李文忠主任说,像张女士这样一出现症状及时就诊的患者在门诊中并不多见。这个病发现越及时,恢复的可能性就越大。他说,很多年轻患者出现症状后抱着“没什么,在家观察观察”的态度,或者不会予以重视,认为症状消失了就好了,却不知微小栓塞是脑梗的预警信号。

脑梗致病的机制是血流中断,脑组织因缺血缺氧而受损伤,超过一定时间必然导致坏死。李文忠

打比方说,脑梗就好比是给庄稼浇水的水管堵了,早期及时恢复供水了,庄稼还能活,如果庄稼彻底“死了”再供水也无济于事了。因此,治疗脑梗的关键是血管再通、恢复血流,这就需要进行药物溶栓或机械取栓治疗。它有着严格的“时间窗”。出现症状后最好在4~5小时内就诊,愈后会更好。

近年来,中青年人脑梗塞的发病率越来越高,如频繁饮酒、吸烟、运动量少、高热量饮食、熬夜等是导致脑梗年轻化的主要原因,而工作压力大、精神紧张、情绪焦躁又加重了对身体的损害,从而导致脑梗塞发病。

脑梗的主要表现有:患者自觉半身无力或半身麻木;手中的物品突然脱落;突然说话不灵或吐字不清,甚至不会说话,但“心里明白”,即神志清楚;单眼或双眼突然视力显著减退,乃至一过性失明;记忆障碍,发生一时性遗忘;头晕;步态不稳等。

“这些症状既可大部分出现,也常只出现一两项,而且常反复发作,几天之内甚至发作几十次,也有数周或数月内只发生一次的。还有的人只发作一两次,恢复后,一般不留后遗症,和健康人一样。”李文忠说,正由于这个特点,尤其是发作时间甚短,恢复得快,极易使病人自己和家属对此麻痹大意,失去警觉,而不去就医,甚至继续做危害脑血管的事情,造成严重后果。

“发生脑卒中后,首先要及早去医院,即使症状已经完全消失,身体恢复了常态,也要去专科医院,对心、脑血管进行一次全面、系统的检查。”李文忠说,通过一系列检查,以便早期发现容易引起卒中的动脉粥样硬化、高血压、冠心病,以及与之关系密切的糖尿病。如果是这些疾病的患者发生的脑梗,必须从积极治疗这些疾病入手,这是防治轻微卒中的治本措施。

高考前的心理调节

高考就要来临,而高考前是心理问题集中发作的时期。今天我们就就考前学生可能遇到的问题进行分析,用以帮助面临高考的学生,让他们能够以健康的心态去迎接高考。



高考即将拉开帷幕,而在影响高考成功的因素当中,考试前的心理状态比学习基础和学习方法还要重要。良好的考前心理不仅能够帮助考生缓解紧张、烦躁、焦虑情绪,更有助于考生在考场上的超常发挥。本文针对高考生常见的考前状态,提出考前心理的调节方法,以助力高考。

1.保持适度紧张,学会休息以恢复精力。

高考考生长时间处于高压状态下复习,每天做大量的试题,容易出现压力过大导致的过度疲劳、感觉心累、厌倦学习、注意力难以集中的情况。为减少此类情况的发生,考生们需学会合理、适度的休息。

每个人的认知资源是有限的,当

学习活动超过考生认知资源所能承载的容量时,会出现个体的自我损耗。对于高考生,合理适度的休息是自我损耗恢复的一种方式,可以有5分钟的静坐、10分钟的运动、20分钟的睡眠,也可以增进与家人朋友的交流等等。高考压力不可避免,但通过合理适度的休息可以帮助考生储备能量,恢复精力。

2.做情绪的主人,学会与考前的负面情绪相处。

高考生在考前情绪波动较大,一般会存在过高期待引发的考前焦虑、压力过度引发的烦躁易怒、模拟考试引发的挫败感等。遇到上述情绪,考生们首先学会识别自己的情绪类别并观察自己的情绪变化,做到不评判、不抑

市五医院组织开展 “专家基层行”为群众办实事活动

为促进群众身体健康,提高健康意识,让基层群众得到更优质的医疗服务,5月27日,大同市第五人民医院专家队携带医疗设备和部分药品来到了广灵县宜兴乡月明畔村开展“我为群众办实事专家基层行”活动、“送医送药送文化”三下乡活动及“美好生活·民法典相伴”普法活动,将健康送到群众家门口。

此次义诊活动,由泌尿科、口腔科、神经内科、内分泌科、儿科、消化科、心电图及超声诊断科等科室专家组成,义诊队伍一大早就来到了月明畔

村。在义诊现场,各科专家分别为前来咨询、就诊的患者提供指导与帮助,面对面地讲解医疗科普知识,并现场测量血压、心肺听诊等,针对病情开具处方,对服药情况进行指导,让村民们在家门口就享受到高质量的就诊服务。

随后,院组织了“美好生活·民法典相伴”宣传活动,工作人员用通俗易懂的语言将复杂、深奥的法律专业术语给村民讲解,同时结合村民普遍关心的社会热点、生活难点,借助群众身边日常纠纷案例进行讲解交流。村民纷纷表示,这顿“法治大餐”

让大家了解到很多实用的法律知识,受益匪浅。

当天,市五医院工作人员还带来了自己编排的舞蹈、快板、歌曲等节目,让村民在门口欣赏到精彩的歌舞表演,丰富了文化生活。

活动结束后,村民赞不绝口,纷纷为热心服务的医务工作者点赞。通过这次义诊活动,普及了与日常生活密切相关的医疗卫生保健知识,提高了村民的健康意识,掌握了适用的健康生活常识和专科防病知识,活动达到预期目的。

(王瑞芳)

