

世界精神卫生日

从“心”出发 警惕“情绪感冒”

■记者 戴余乐

“我自闭了”“感觉今天很丧”“什么都挺没劲的”?……“丧”情绪不断在儿童青少年群体中蔓延,不少家长还以为这只是孩子的无病呻吟,殊不知,他们可能正在受到情绪障碍和心理行为问题困扰。根据世界卫生组织调查显示,儿童青少年精神障碍全球发生率在12%—28%,并且呈上升趋势。近年来,国内调查发现,儿童青少年不同程度的心理健康问题约为5%—30%,大约每5个孩子中就有1个有抑郁倾向。

10月10日是世界精神卫生日,今年的主题是“青春之心灵·青春之少年”。呼吁大家关注儿童青少年心理健康,从“心”出发,警惕“情绪感冒”。



抑郁症并不遥远

抑郁症通常指重性抑郁障碍,抑郁障碍是由各种原因引起的以显著而持久的心境低落为主要临床特征的一类心境障碍,伴有不同程度的认知和行为改变,部分患者存在自伤、自杀行为,甚至因此死亡。不止是成年人,抑郁问题在我国各个年龄层中都非常突出。

市人民医院心身医学科主任余会平介绍,我国2020年心理健康发展报告统计结果表明:有24.6%的青少年抑郁检出率,其中重度抑郁占7.4%。女生比例高于男生,非独生子女高于独生子女。随着年龄增长,抑郁的比例逐渐升高。年龄越低,对成年后的影响越大,早预防早发现早干预,非常重要。

为什么儿童青少年不再无忧无虑,为什么忧虑烦恼会提前到来呢?

余会平表示,对孩子来说,精神卫生问题往往是生理因素和环境相互作用的结果。找到原因,是解开心结的第一步。父母或监护人多采用拒绝、否认、惩罚、严厉、过度保护、过分干涉等不良养育方式,而较少采用情感温暖、理解方式;情感虐待和情感忽视,过激和不恰当的言语有时甚至比躯体虐待更加隐蔽和可怕;一些孩子步入新的环境,产生了社交障碍,因为学习压力太大,睡眠时间少得可怜;甚至还有一些孩子患病后多采用自责、退避等消极应付方式,而非解决问题、求助等积极应对方式。情绪的问题往往得不到重视,更是有许多传统的观念忽略或者无视儿童和青少年的不良情绪,从而导致问题越来越严重,让自己在负面情绪里越陷越深。

精神心理问题要从小抓起

“关注儿童青少年心理健康已经成为全社会的共识,需要学校、家长的共同努力。”余会平认为,抑郁症是可治的疾病,但在儿童青少年群体中,仍有很多抑郁症患者没有得到系统有效治疗。究其原因,与家长不够重视有关。有些孩子认为自己需要就医、服药,但是家长不支持,觉得没有什么大事,认为孩子只是不开心,想开了就好了。其实,成年人的某些精神或心理问题,很多是从儿童青少年时期就有所表现,因为认知的问题,没有引起家长的足够重视,最后逐步发展成心理疾病。

儿童青少年的精神卫生和心理问题要从小抓起,即使是轻度的抑郁症患者也应该尽早接受正规治疗。患者尽早就医,尽早识别,尽早诊断,尽早接受规范化治疗,病情可以缓解和康复。医生会根据患者情况推荐个体化的药物治疗方案和综合、全程干预方案,患者需要听从专科医生的建议。坚持长期治疗,提高药物依从性,有助于全面缓解抑郁患者的症状,避免复发,帮助其最终回归正常的学习、工作与生活状态。

此外,面对抑郁症预防也非常关

键。预防儿童青少年抑郁症关键在于提高识别,无论是家庭还是学校都应该关注学生的情绪变化,一旦怀疑存在情绪问题,应及时寻求心理咨询,或寻求精神专科医生的专业帮助,及时予以正确的治疗。

抑郁发作的核心症状有3条:情绪低落,显著而持久的情绪低落,持续至少2周,典型病例有晨重夜轻节律改变的特点;兴趣减退,即使从事平日感兴趣的活动也缺乏愉快感;精力缺乏或疲劳感明显。

抑郁发作的附加症状有7条:集中

注意和注意的能力降低;自我评价和自信降低;自罪观念和无价值感;认为前途暗淡悲观;自伤或自杀的观念或行为;睡眠障碍;食欲下降。

如果以上症状持续存在2周以上,就要警惕患有抑郁症的可能。

孩子的心理和精神健康的问题可以被看见和承认,也是采取有效行动的第一步。家长要像关注躯体健康一样关心孩子的心理健康,为孩子创造良好的家庭环境,全社会要共同为儿童青少年搭建心理健康防护网,并且平等地对待所有精神障碍患者,消除歧视和偏见。

相关链接——

面对抑郁症患者可以这样做

- 1、清楚表明想帮助他们,只倾听不判断,并主动提供支持;
- 2、了解更多关于抑郁症的情况;
- 3、如可能,鼓励患者寻求专业人员的帮助,主动陪患者一起就诊;
- 4、如果规定药物治疗,帮助患者按处方服药,无比耐心,一般需要几个星期才会有所好转;
- 5、帮助患者履行日常任务,采取规律的饮食和睡眠模式;
- 6、鼓励患者经常运动和参加社会活动;
- 7、如果患者有自残念头,或已经故意伤害了自己,不要将他们单独留下。向急救服务或卫生保健专业人员寻求进一步帮助,同时,拿走药物、尖锐器具等物品。



健康视点

我市举办2021年世界精神卫生日宣传活动

让家成为孩子的心灵港湾

本报讯(张青 记者 钟成甲 文/图)10月9日,2021年乐山市世界精神卫生日宣传系列活动在中心城区海棠广场举行。此次活动由市卫生健康委、乐山市残疾人联合会、乐山市精神残疾人及亲友协会主办,市精神卫生中心、乐山善诚志愿者协会承办。

今年世界精神卫生日活动主题为“青春之心灵·青春之少年”。活动通过专家义诊、免费体检,以及现场表演情景剧和小合唱等形式,重点宣传预防青少年自杀相关知识。

活动现场,专家指出,部分孩子到了12岁之后,开始跟家长难以沟通,变得烦躁、说话敷衍了事,回家后总是关上房门,有的孩子还出现早恋、网恋,或者与同学老师产生激烈矛盾,甚至拒绝上学、打砸东西、沉迷网络等行为,让家长和老师头痛不已。其实,青春期的变化是有着深刻的生理与心理基础的,这一阶段的孩子处于身体和心理快速发育时期,大脑前额皮质区尚未完全发育成熟,需要杏仁核去帮忙完成思考和决策,而杏仁核和大脑的情绪、冲动、攻击和直觉等功能紧密关联,这就是为何青少年容易做出冲动行为的生理根源所在。另一方面,



情景剧表演现场

青少年时期也是孩子情绪问题高发的时期,很多孩子的抑郁症、焦虑症、强迫症都是在进入青春期之后出现的。

专家表示,作为家长应该清楚,家庭系统往往是极端行为青少年可以依赖的“最后一根稻草”。在家庭教育中家长应真诚地表达自己的关心和爱,

耐心倾听,充分展现出同理心,避免讲大道理或者争辩,当出现无法应对的情况时应及时寻求专业人士帮助。无论在任何时候,家庭都应该确保它的包容性和支撑性,在青少年脆弱时帮助他们重新认识自我,成为他们的心灵港湾。

市中医医院、沐川县人民医院 建立紧密型专科联盟

本报讯(记者 宋宇凡)10月9日,“乐山市中医医院、沐川县人民医院紧密型专科联盟启动仪式”在沐川县人民医院举行。

据了解,市中医医院、沐川县人民医院建立紧密型专科联盟,是积极响应国家医改政策,促进优质医疗资源下沉,快速、高效带动基层专科综合服务能力提升,惠及沐川人民。

“作为乐山市中医医联体牵头单位,我们一直坚定地把公益服务和社会责任放在首位,坚持合作见实效”。市中医医院党委书记王青松表示,希望派驻的骨干人员扎根基层,干出实绩,良性互动,促进基层提升。

市中医医院医联体成员单位,并重点选择肝胆胰脾外科、重症医学科两个优势学科,开展紧密型专科联盟建设,强优势、补短板,通过优质医疗资源下沉,快速、高效带动基层专科综合服务能力提升,惠及沐川人民。

“作为乐山市中医医联体牵头单位,我们一直坚定地把公益服务和社会责任放在首位,坚持合作见实效”。市中医医院党委书记王青松表示,希望派驻的骨干人员扎根基层,干出实绩,良性互动,促进基层提升。

乐山日报·健康周刊	
技术支持单位	
	乐山市人民医院 医教处:2119310 急救:2119328
	仁爱济世 精诚行医
	乐山市妇幼保健院 院办:2441183 急救:2446120
	倾心为病人 德技求双馨
	★乐山市妇幼保健院 院办:2131451
	仁心仁术 呵护生命
	乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:5868866
	仁爱 至善 笃诚 求精
	乐山市市中区人民医院 急救:2121999
	厚德诚信 精医创新
	乐山市老年病专科医院 急救:2150330
	敬老·精医·创新·卓越
	★乐山市市中区中医医院 急救:2124120
	悬壶济世 救死扶伤
	乐山友谊医院 健康热线:2555120
	仁爱·精诚·责任



乐山市卫生健康委员会 乐山市健康教育协会 协办



快乐一点
无限乐山

下载无限乐山APP 掌握乐山最权威资讯



新冠病毒—健康之敌 疫苗接种—预防武器



中宣部宣教局 国家卫生健康委员会宣传司 中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心