

关注

2024年10月10日是第33个世界精神卫生日,今年的主题是“共建共治共享,同心健心安心”。近年来,青少年心理健康问题被越来越多的家长关注。导致青少年出现心理健康的问题有哪些?怎样发现孩子心理问题?孩子有了心理问题应该怎么办?贵阳市第二人民医院心身疾病科黄颖博士为家长支招。



聚焦青少年心理健康问题,专家建议:

让家庭成为孩子的心灵港湾

青少年心理健康问题日趋高发

近年来,我国确诊心理疾病的青少年数量呈现上升趋势。据中国疾控中心发布的《青少年心理健康地图》显示,我国13到18岁青少年中,约有25%的人群表现出明显的心理健康问题。

贵阳市第二人民医院心身疾病科黄颖博士指出,近年来,抑郁症、焦虑症的患病率在青少年群体中逐渐上升,自残、自杀等极端行为在该群体中亦不少见。从该科室门诊就诊情况来看,一半以上的门诊患者都是青少年,主要集中在12到18岁之间,以初、高中生为主。

黄颖博士提到,和其他人群一样,青少年的心理健康问题是生物学因素、社会因素、心理因素共同作用的结果。值得注意的是,大多数人在青少年时期存在身心发展不平衡的特点,更容易出现情绪不稳定、敏感、脆弱等表现,也更容易受到外界环境的影响。

“临床工作中发现,导致青少年出现心理健康问题的常见原因有三类:一是家庭关系问题,如父母离异、家庭氛围不和谐、家长对孩子过度保护等;二是同伴关系问题,如校园欺凌、不良同伴关系等;三是学业压力问题。”黄颖博士表

示,他们在临床工作中观察到,许多青少年患者在首次就诊时,其实已经长期存在各种各样的问题,如人际关系问题、家庭问题、社会适应问题等。只是这些问题在早期往往没有得到及时发现和重视,更没有得到有效的引导和解决,就像“滚雪球”一样越滚越大。最终,当遇到某个导火索时,早期埋下的问题就会爆发出来。

重视孩子发出的求救信号

“有的孩子厌学,无法坚持学习,家长却没有意识到这些行为并非简单的‘叛逆’或‘不听话’,而是他们在寻求自我认同过程中遇到困境的表现,是他们在用自己的方式发出求救信号,家长和教育者需要敏感地察觉到这一点,才能帮助他们走出困境,找到应对方式。还有一些孩子,一到上学就开始哭闹‘头痛’‘肚子痛’,在医院往往查不出什么器质性问题,家长就会以为孩子是在找借口不去上学,实际上这很可能就是心理问题的躯体化表现。家长应该考虑带孩子前往心理专科就诊。”黄颖说到。

黄颖提醒,当孩子出现较大的情绪波动,比如持续情绪低落、焦虑、易怒、暴

躁,“一点就着”这些情绪时,都要及早引起重视。

“此外,近年来青少年中出现一种特别需要关注的行为——‘自伤’。我们在诊疗中发现,有相当一部分青少年会出现反复的自伤行为,这部分患者占到就诊青少年的40%左右,自伤行为不仅损害患者的身心健康,还有可能导致身体残疾、死亡等严重后果。所以,青少年家长在日常生活中一定要注意观察,警惕孩子出现这种反复的自伤行为。”黄颖博士说。

家长要给孩子提供情感支持

黄颖说,面对孩子出现的抑郁等情绪障碍,家长首先需要了解心理障碍的相关知识,认识到抑郁症、焦虑症是一种疾病,是遗传、社会、心理因素相互作用的结果,并非患者的“思想错误”或“懦弱”。发现孩子有相关问题时,应该鼓励他们主动寻求专业帮助,而不是批评、指责。

“在我从业的过程中,能够正确认识孩子的心理问题,陪伴孩子、鼓励孩子积极康复,全力配合医生的家长仅占少数,而家长、医院和学校的全力配合往往是

帮助孩子走出心理问题的最重要保障。大部分家长却做不到这一点,有的家长甚至一开始就指责和抱怨孩子,这种负面反应让孩子感到失去了支持,从而使康复过程更加艰难。”黄颖说,因此,在治疗孩子的同时,我们也会主动与家长沟通,教会他们如何正确疏导孩子的情绪、支持孩子,这相当于在为整个家庭进行治疗。在此之前,许多家长的方法都是错误的,一些家长过度关注、过度保护,而有些家长则忽视孩子的需求,关注不足。无论偏向哪一方面,都不利于孩子的恢复。

“青少年心理健康问题要引起家长及社会各界的高度重视。”黄颖建议:家长要给孩子提供情感支持,不要一味加压;要引导孩子认识并理解自己的情绪,教会他们通过深呼吸、分享等方式来合理表达和调节情绪,鼓励孩子积极表达自己的感受;要多陪伴孩子,与孩子建立良好的沟通交流关系;家长还要学习基础的心理健康知识,关注并接纳孩子的情绪,让孩子成为孩子的心灵港湾,帮助孩子调节情绪,走出困境。如果发现孩子有异常表现,要及时就医,寻求专业医生的帮助,以获取心理疏导和支持。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

资讯

全省2024“敬老月”老年健康教育系列活动举行

本报讯 2024年10月是全省第十五个“敬老月”。10月11日,省卫生健康委、省民政厅、省中医药局在贵阳联合举办2024年“敬老月”老年健康教育系列活动。

此次活动以“关注老年健康共筑幸福晚年”为主题,旨在进一步提高全社会对老年健康的关注和重视,营造尊老、爱老、助老的良好社会氛围,展现新时代老年人老有所医、老有所养、老有所乐。

活动现场,来自省人民医院、贵州医科大学附属医院、省第二人民医院等多家医疗机构的专家为前来参加活动的老年朋友提供了健康咨询、健康体检等义诊服务。

接下来,全省将持续开展丰富多彩的“敬老月”老年健康教育系列活动,为老年朋友普及健康知识,提高老年人健康水平,积极营造关爱老年人的浓厚氛围。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

市二医(金阳医院)——

开展“九九重阳节”关爱老人健康活动

本报讯 10月8日,在中华传统节日重阳节来临之际,市二医(金阳医院)组织医院神经内科、内分泌科、全科医学科、骨科、急诊科、感染疾病科、心内科、介入科、血液科、中医科、体检中心、长岭社区卫生服务中心等科室专家前往观山湖区世纪明珠助老社,与社区老人们共同开展“九九重阳健康明珠”关爱健康活动。

本次活动以关爱老人为主

题,在现场,医院急诊科、神经内科、感染疾病科的医护人员分别以“日常急救知识培训”“阿尔茨海默病的预防与治疗”“秋冬常见病传染病的预防与治疗”等贴近居民生活的健康知识为课题,为老人们进行健康宣教。同时医院专家团队针对老人提出的问题进行了认真专业的解答,300余人参加现场互动。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳疾控发布十月防病指南——

注意防范四类疾病

本报讯 近日,贵阳市疾病预防控制中心发布十月防病提示,随着昼夜温差逐渐加大,市民应注意预防流感等呼吸道传染病、感染性腹泻、心脑血管疾病以及过敏性疾病的发生。

针对流感等呼吸道传染病,贵阳疾控建议市民及时接种疫苗,养成良好的卫生习惯,保持室内通风,并努力增强自身免疫力。

对于感染性腹泻,贵阳疾控指出,诺如病毒、轮状病毒、沙门氏菌以及致泻性大肠埃希菌等是常见的病原体。因此,市民在外出

就餐及游玩时,应注重个人卫生,确保食品卫生,维护环境卫生,并在出现相关症状时及时就医。

在心脑血管疾病的预防方面,市疾控中心建议市民注意保暖,定期监测血压,适量运动,合理饮食,并保持情绪稳定,以降低脑溢血、脑梗、心梗等心脑血管疾病的发病风险。

此外,针对秋季高发的过敏性疾病,贵阳疾控建议市民尽量远离过敏原,加强室内通风,提升自身免疫力,并在出现过敏症状时及时就医。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

市妇幼保健院观山湖院区——

全面升级医疗服务

本报讯 为积极响应广大患者的就医需求,贵阳市妇幼保健院观山湖院区经过精心筹备,于10月8日以“名医馆”的全新形象重装亮相。

此次重装旨在通过“增科室、聚名医、配设备、优服务”的发展战略,全面提升诊疗服务能力,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。

据介绍,市妇幼保健院观山湖院区集托育、保健、儿保等为一体,涵盖前楼的托育中心、儿童保健、儿童康复、妇女保健、孕

产保健、医学生殖门诊、乳甲外科等诊疗区域,以及后楼的儿内、儿外、中医、眼耳鼻喉、心理等相关专科诊疗区域。布局和流程更加科学合理,为患者提供更加便捷、高效的诊疗服务。

为满足多学科患者的就诊需求,市妇幼保健院还完善了观山湖院区各专科必备仪器设备,尤其是在秋冬之交,儿童呼吸系统疾病患者激增的情况下,观山湖院区通过增加临床服务,有效满足大多数患儿的就医需求。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

保健

世界关节炎日:

守护关节健康 早诊早治是关键

新华社电 10月12日是世界关节炎日。什么是关节炎?临床症状有哪些?哪些人群易患关节炎?如何科学预防与治疗?记者进行了采访。

关节炎并非小毛病

关节僵硬、肿胀,晨起时关节难以动弹,需要缓一缓才能活动;活动时常会感觉到关节的摩擦,有时甚至能听到“咔嚓”声或其他摩擦音……当身体出现这些症状时,可能患上了关节炎。

北京医院骨科副主任王林介绍,关节炎是常见的慢性疾病之一,其类型多样,包括骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎等。其中,骨关节炎是最为常见的一种,主要与年龄增长、关节退行性变有关。骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动不灵活等。

此外,外伤、过度运动、肥胖等因素也可能导致关节软骨纤维化、溃疡等,从而引

发关节炎。专家提醒,关节炎并非小毛病,虽然有些关节疾病有自限性倾向,靠机体调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈,但早预防、早诊断、早治疗仍是关键,可以防止疾病致残,进一步控制和延缓病情。

发病日趋年轻化

部分人群认为关节炎是老年人“专属”疾病。专家提示,几乎所有年龄段的人群都可能患上关节炎。近年来,年轻人关节炎的发病率也有上升趋势,主要以创伤性关节炎、免疫性关节炎、感染性关节炎等为主。

王林说,程度激烈、持续时间长的过度运动,以及运动损伤,如韧带等受伤后处理不当、不及时等都会增加创伤性关节炎发生风险。此外,有些年轻人可能患有银屑病或其他免疫系统缺陷,容易出现免疫性关节炎。秋冬季外部环境偏冷,患者关节周围的血管循环不畅,寒冷、潮湿等因素会加重关

节炎的症状,使疼痛症状变得更加明显。北京大学人民医院骨科副主任医师刘强介绍,以痛风性关节炎为例,以前发病年龄基本在40岁以上,但近年来由于饮食结构的变化,发病年龄也日趋年轻化。体重过重、糖尿病等都可能诱发不同年龄段的人群患上关节炎。

专家特别提醒,临床上发现越来越多四五十岁的患者可能会出现膝关节疼痛等症状。比如,患者在做蹲、跪等动作,或者爬山、上下楼时,可能会引起关节疼痛。在日常生活中,要引起重视。

早诊早治是关键

记者走访多家医院发现,门诊中很多患者因为关节疼痛难以忍受才去就医。专家提示,患者从早期就要开始规范诊治。

王林介绍,以骨关节炎为例,医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段,提出个体化和阶梯化的治疗措施。早期轻度骨关

节炎患者应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动;中度骨关节炎可通过热敷、功能锻炼、药物治疗等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。

如何做好关节炎的预防保护?华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师张波表示,关节和骨骼的健康重在平时保养,越早越好。合理膳食、控制体重十分关键。研究表明,体重每减轻约0.45千克,膝关节的载荷就会减轻约1.8千克,减轻体重能使关节炎的发病率降低25%至50%。

多位受访专家建议,不要忽视疼痛,当关节出现疼痛或肿胀时,应及时就医。处于疼痛急性期的患者,要减少关节活动,注意关节保暖,避免频繁上下楼。患有骨关节炎的老年人可在医生指导下,适当补充氨基糖和软骨素,以减轻关节疼痛,改善关节功能。保持健康生活方式,改变日常生活中不合理的姿势,如久蹲等。

垃圾分类 从我做起 垃圾不落地 城市更美丽 贵阳市精神文明办 贵阳市综合行政执法局 宣