

健康心理 快乐人生



主办单位:广元市精神卫生中心

关注儿童青少年心理健康

今年10月10日是第27个“世界精神卫生日”,主题是“健康心理,快乐人生”,关注儿童青少年心理健康。

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会于1992年发起,时间为每年10月10日。中国精神卫生的标志是“绿丝带”。

今年9月,省卫生计生委发出通知,要求各级卫生计生行政部门要按照习近平总书记关于做好心理健康知识和心理疾病科普工作的重要指示精神,在“世界精神卫生日”期间围绕宣传主题,以群众喜闻乐见的形式开展精神卫生、心理健康知识科普宣传、政策解读,引导公众正确认识心理健康问题,提升心理健康意识,了解精神卫生、心理健康政策。

“通知”发出后,川东地区精神卫生中心、广元市精神卫生中心积极行动,认真按照“通知”要求,积极通过传统媒体、新媒体等多渠道、多形式开展宣传,普及儿童青少年心理健康知识,使家长、学校、社会了解儿童青少年心理特点、常见心理问题、照护方法,推动全社会共同维护和促进儿童青少年心理健康。

广元市精神卫生中心心理专家表示,一个人的健康,不仅仅是身体健康,还包括心理健康。心理健康是人在成长和发展过程

中,智力发育、认知合理、情绪稳定、行为协调、人际和谐、反应适度的一种完好状态。心理健康事关个体的幸福,家庭的和睦,社会的和谐。

“儿童心理发展包括认知、语言、情绪、个性和社会性等,各有其内在发展规律。在存在普遍规律的同时,不同的儿童在发展的速度、水平、优势领域等方面存在差异。”市精神卫生中心专家指出,家长需了解儿童发展特点,理性看待孩子间的差异,尊重每个孩子自身的发展节奏和特点。越是早期的发展阶段,对一生心理特征的影响就越大。

专家指出,如果儿童的压力过大,缺乏运动、缺乏社交,将不利于大脑发育,阻碍心理成长。儿童心理发展是先天气赋与环境因素的共同作用。家庭是最重要的环境因素,良好的家庭氛围有益于儿童的身心健康。惩罚是短期有效但长远有害的管教方式。比奖励更有效的,是理解并尊重孩子的情感和需求,科学引导。家长需要管理好自己的情绪,在养育孩子的过程中不断学习、反思和成长,要把握好尺度,既要支持引导,又要尊重个体生长发育规律。在儿童心理发展中,有些“问题”其实是会随着成长逐渐消失的。家长有时可能会过度关注或忽视

孩子的问题,要开放地听取他人的反馈,或向专业人员求助。
(记者 梁译)

- ### 延伸阅读
- #### 心理健康素养十条
- 1.心理健康是健康的重要组成部分,身心健康密切关联、相互影响。
 - 2.适量运动有益于情绪健康,可预防、缓解焦虑抑郁。
 - 3.出现心理问题积极求助,是负责任、有智慧的表现。
 - 4.睡不好,别忽视,可能是身心健康问题。
 - 5.抑郁焦虑可有效防治,需及早评估,积极治疗。
 - 6.服用精神类药物需遵医嘱,不滥用,不自行减停。
 - 7.儿童心理发展有规律,要多了解,多尊重,科学引导。
 - 8.预防老年痴呆,要多运动,多用脑,多接触社会。
 - 9.要理解和关怀精神心理疾病患者,不歧视,不排斥。
 - 10.用科学的方法缓解压力,不逃避,不消极。



关注儿童青少年抑郁症

儿童、青少年抑郁症的发病率很高,其症状多种多样,表现复杂,接近成年人的表现,但又有自己的特点。

常有很多躯体“不适感”。患者一般年龄较小,不会表述情绪,只说身体上的某些不适。如:有的孩子经常说头痛头昏,有的说呼吸困难,有的说嗓子里好像有东西,影响吞咽。他们的“病”似乎很重,慢性化或反复发作,但做了诸多检查,又没发现什么问题,吃了许多药,“病”仍无好转迹象。

厌学、无望感。有的在学习期间,经常无故往家跑,想休学退学。对即将开始的新的“旅途”适应困难。或是面对已达到的目标、理想,反而觉得没用,感觉未来没有希望。

反抗父母。本是自我管理很强的孩子,或在父母眼中听话的乖孩子,变得不但不跟父母沟通交流,反而处处与父母闹对立。一般表现为不整理自己的房间,乱扔衣物,不完成作业等。较严重的表现为逃学,离家出走……

自杀行为。重症患者企图利用各种方式自杀,意志决绝,以死亡为目的。因为这类自杀是有心理病理因素和生物化学因素的,患者并非心甘情愿地想去死,而是被疾病因素所左右,身不由己,如不给予治疗措施,会最终成功实施。

暗示性强。主要表现在两个方面:一是自我暗示,如患者一到学校门口、教室里,就感觉头晕、恶心、腹痛、肢体无力等,回到家中一切又都正常。另一种是负性思维,如患者自认为考试成绩不理想,自己不会与人交往,自认为某些做法是一种错误,甚至是罪过,给别人造成了麻烦。

因受年龄的影响,个体语言和认知能力有逐渐发展的过程,对抑郁的体验和表达将逐渐由外在表现观察转变为自我表述,而抑郁症状的表现则随年龄的增长更接近于成年人的表现。
(市精神卫生中心儿少精神科主任孙跃华 整理)

他为何四次选择死亡之路

“医生,救救这个孩子……”今年3月中旬,一名中年男子搀扶着一位学生模样的少年走进广元市精神卫生中心。

“不知道做什么,这个孩子反复自杀,这回已经是第四次了……”在市精神卫生中心儿少科门诊,中年男子对心理医生说,这个年仅16岁的男孩,人生还没起步,却反复选择自杀。

该中年男子是男孩的舅舅,这次是孩子割腕自杀未遂后,与孩子的外婆多次给孩子做思想工作,前来医院接受治疗。

待孩子情绪平复后,儿少科孙跃华、倪白微等医生与孩子进行深入沟通,揭开了懵懂少年“四度自杀”背后的推手。

孩子3岁时父母离异,之后随外婆生活,母亲常年在外出务工,长期与父亲没有联系。6岁时母亲再婚,与继父关系一般,仍与外婆一起生活。小学期间,孩子成绩一直较好。升入初中后成绩下滑,初二时开始沉迷于游戏,学习成绩明显下降。外婆感觉自己对孩子的管理力不从心,多次敦促孩子母亲陪伴照顾。

“孩子小时候性格也外向,但心细、敏感,特别在乎别人对他的评价和看法。”孩子的外婆说,孩子的妈妈平常性格急躁,10多年来一直在外打工,平常很少顾及孩子冷暖,教育方式也很简单。曾经把孩子带到打工地广州生活了一段时间,孩子觉得母亲不理解自己,母子经常吵架。考虑到孩子升学读书,又将孩

子送回广元,继续跟外婆生活。

“孩子上初中时就开始抽烟。”外婆说,由于孩子住校,平常不在身边,对孩子的管理也少了很多。放假回家后,孩子经常晚上去网吧打游戏,抽烟,有时还无故对她发脾气。

上高中后,孩子经常流露出消极的情绪,烦躁,容易发脾气,甚至有时冒出一些“想死”的念头。当时家人认为是青春叛逆期,没有引起足够的重视。

“总觉得心情差,感觉生不如死。”少年说,他夜间入睡难,睡眠浅,无法入睡时总感觉有人在说话,但听不清具体内容,白天偶尔也有,感觉是在说自己不好的话,情绪在早上时最差。这种状态持续了一段时间,在一次饮酒后他实施了第一次自杀行为:用刀片割腕。还好被及时发现,并得到了及时救治。

此后,少年仍有情绪低落感,为了让周围的人放松警惕,他伪装开心,但又觉得难受,似戴着“面具”生活。

此次自杀2周前,他心情低落较前加重,经常感觉心里像压有东西一般,疲乏无力,做事、说话都觉得累。上课时注意力不集中,头脑反应慢,又敏感,感觉同学、老师说话好像在针对自己一般,嘲笑自己不做坏事。常感烦躁、急躁,易发脾气,觉得自己对不起很多人,认为自己是累赘、负担,有想死的念头,感觉没有未来。食欲下降,体重下降。

“因为感到心情差,未来无望……”于是,少年在网上查找自杀方法,在查到酒与



抗生素同服可致死的消息后,自行购买大量抗生素与白酒同服。次日醒来后,又在网上查询手腕动脉位置,在来院前的1天,再次用刀片割腕,庆幸的是,被家人及时发现,也引起了家人的重视。

市精神卫生中心心理专家对其进行生理、颅脑影像以及心理检测后,诊断少年为重度抑郁发作,伴精神病性症状。

随即,对少年进行了物理治疗、药物治疗、心理治疗等综合治疗。经过一段时间的综合治疗,少年的病情得到改善,恢复上学。

16岁正值憧憬美好人生的年华,而这位少年屡屡自杀放弃生命的行为,无疑给儿童青少年心理健康敲响了警钟。
(记者 梁译)

怎样帮助青少年远离焦虑症

青少年焦虑症是一个发病率、危害大的心理疾病。一般而言,在得不到干预的情况下,它通常会持续终生,让人心理一直处于压抑状态,感受不到生活中美好的事物,只能感受到负面的情绪。

与成人相比,青少年焦虑症常常是隐藏的。因为青春正处处于追求个性独立的阶段,和父母的话越来越少,更倾向于把烦恼藏在心里。很多被发现时,情绪已经不受控制。

那么,我们应该怎么做才能让青少年远离焦虑症呢?

学会放松。这里的放松指精神上与躯体上都要学会放松。焦虑会导致心理紧张,肌肉也处于紧张状态,在此时,深呼吸等放松的方法可以让人消除紧张感,心理和躯体都得到解放。

多休息。保证充足的睡眠,这是心理问题中最常见的解决方式。这可以帮助青少年减少焦虑的时间,并消除身体以及心理上的疲惫感。

心态要乐观。青少年时期一定要对自己有自信,勇敢地面对一切困难,并且从心理上自我暗示,自己很强大,任何困难都可以解决。

转移注意力。把注意力集中到自己喜欢的的事情上,不要一直苦思冥想烦的事情,心理压力可以得到暂时的缓解。
(市精神卫生中心心身科主任王德懿 整理)



如何帮助孩子走出心理阴影

孩子在成长道路上,难免会遇到某些烦心的事情,给孩子留下心理阴影。作为父母,如何才能帮助孩子走出心理阴影呢?

寻找心理阴影来源。如果是父母造成的,比方说父母吵架给孩子留下的阴影,那么就需要反思自己的行为,为了孩子的健康成长,就必须要学会相互体谅。如果是孩子自身原因,那么父母就需要帮助孩子去面对,并且教会孩子一步步战胜心理障碍,如此孩子才可能走出阴影,并且战胜自我。

培养孩子的心理素质。从小培养孩子的心理素质,这是关系着孩子以后的一种品质,心理素质好的往往能够让自己在希望之中,不会因面对困难就产生绝望的心理。

让孩子多交朋友。多一些朋友,孩子就能多一些见识,就会拥有更多的经历,这样才能放下当下的小阴影。

多鼓励孩子。教育孩子任何事情都会过去的,只要自己努力,能够想得开,就一定能够克服心理阴影。
(市精神卫生中心心理服务部副主任侯飞翔 整理)

儿童青少年心理健康知识

一、儿童青少年心理健康五大标准

良好的生活习惯:包括饮食、睡眠、运动、言行等方面。具有一定的自尊心、自信心和自控能力,无怪癖、无恶俗举止,在日常生活中基本能保持平和、乐观、谦让、乐于助人等正常人格。

正常的智力:孩子的智力水平是有差异的,只要基本符合该年龄段智力发展水平,便属正常,这可从语言、想象力和思维能力等诸多方面来测定。

正常的心理素质:无过分恐惧、惊恐、焦虑表现,活泼大方尊重他人,具有一定的适应能力。反之,常常表现出过度恐惧、多动症、强迫症、孤独症、忧郁症以及偏执倾向

等,说明孩子的心理素质并非良好。

较强的好奇心和记忆力:具有较强的好奇心和记忆力,尤其是对自己感兴趣的东西,更会显得好奇兴奋、念念不忘。如果一个孩子对任何新鲜事物都显得漠然冷淡,那么孩子的心理便有问题。

善于与人交往:善于与同龄人交往,在交往的过程中能与人平等、友好、和谐地相处,无猜忌,无严重的嫉妒心理,无明显的欺凌弱小行为等。

二、儿童青少年心理特点

认知能力发展:高度发展的概括化观察力;获得成熟的记忆力;形成理论型的抽象思维能力。

个性的成熟:自我意识趋于成熟,出现叛逆心理;世界观初步形成;兴趣、性格趋于稳定,能力提高;道德意识和道德行为水平提高。

情绪、情感特征:情绪强烈,但容易激动失衡;情感内容越发丰富、深刻;对情感的自我调节和自我控制能力提高。

意志特征:完成意志过程的自觉性和主动性增强;行动的果断性增强;自制力增强;富有坚持精神。

言行特征:言语表达能力逐渐成熟;行为动机、表现为成年型,行为控制为童年型;性心理发展,性意识开始觉醒,更为关注自身外貌。



关注常见心理行为问题

1.主要表现

(1)学业相关问题:学习困难、注意力缺陷与多动障碍、拒绝上学等。

(2)情绪障碍:抑郁、情感障碍、焦虑、强迫、社交恐惧、儿童多动等。

(3)品行障碍:攻击行为、恐吓和威胁他人、经常挑起争端、欺骗、偷窃、撒谎、逃学、暴力等。

(4)不良习惯:习惯性抽动、吮指、咬指甲、遗尿、口吃、偏食。

(5)青春期的问题:物质滥用(酗酒、吸烟、吸毒)、家庭暴力、自杀、性问题、离家出走、网瘾成癖、犯罪等。

2.常见影响因素

(1)脑损伤:孕产期的缺氧、窒息,感

染性和内分泌疾病,营养不良,早产和出生低体重,父母存在物质滥用行为,意外事故致颅脑外伤等。

(2)气质:与生俱来的心理特征,不仅表现在情绪活动中,也表现在包括智力活动在内的各种心理活动中,它让人在不同的活动中表现出相同特质。

(3)家庭因素:亲子关系不良、父母教养方式不当、暴力家庭、家庭环境不良、早期母爱剥夺、虐待与忽视、父母离异等。

(4)学校因素:学习压力过大、同学关系不良、受挫折经历、社会功能和学业失败等。

(5)社会文化因素:不良的社会风气、不健康的传媒作用、激烈的社会竞争等。

3.预防方法

(1)预防为主,早期发现、早期干预、早期矫治。

(2)普及心理卫生知识。

(3)部分障碍无法通过治疗而痊愈,也不会随年龄增加而消失,但通过适当的教育,他人的了解,环境的配合与接纳,可以改善其生活质量,甚至跨越障碍达到成功。

(4)儿童行为指导:针对口吃、恐惧、抽动等行为的矫正技能,广义上包括道德情操培养、榜样作用、规范行为模式的建立与训练。

(5)青春期的心理咨询:运用心理学方法,对存在心理行为问题者提供心理援助。

(6)家庭干预:改变不良的教养态度与方式,溺爱、放纵、忽略、简单粗暴等都有增加儿童青少年心理卫生问题的危险性。

(7)学校心理健康教育与心理辅导:健康是学校增进心理健康的主要途径和方法,指导孩子学会自我心理调适的技能,培养良好的个性心理品质。
(市精神卫生中心儿少精神科医师倪白微 整理)