

10月10日“世界精神卫生日”

我们的孩子为什么不快乐了

今日女报/凤网记者 章清清

长沙16岁的女孩叶子(化名)高一转学后变得更加孤僻和自卑,家人发现异常后,近日,将女孩送到了湖南省第二人民医院儿少心理科就诊,女孩被诊断为中度抑郁症。

10月10日为“世界精神卫生日”,今年我国的宣教主题为“青春之心灵 青春之少年”。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,国内调查也发现,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。

无忧无虑的孩子为什么不快乐了呢?

01 抑郁症盯上小学生

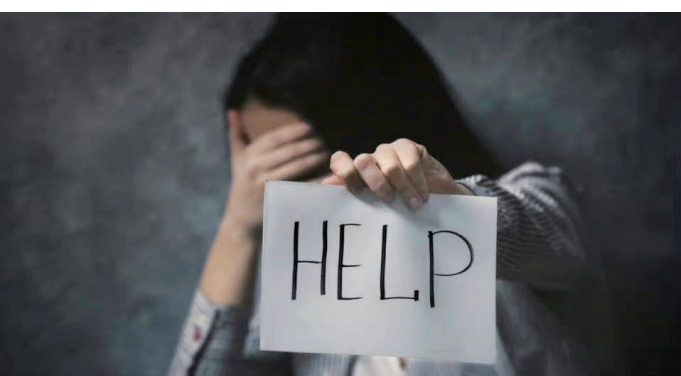
小陈(化名)在长沙一所重点中学读初三,最近因为在家里,妈妈盯她的学习较紧。在学校,老师却又叮嘱她加紧加油,使得她压力骤增。身体上也开始出现不适,早上起床后头会痛,夜里会发烧,上课时还会发生耳鸣的症状。父母很着急,带她做了全面检查,均查不出问题。

两年前,小月(化名)的父母离婚了,10岁的小月判给了妈妈,小月跟爸爸感情很好,她不想和爸爸分开。家庭的变故对她的心理造成了严重的影响,有一天她回家告诉妈妈:学校做了心理测试,结果显示自己得了抑郁症。小月妈妈根本不相信,随后,小月经常以身体不适为由不去上学,一会儿说胸闷,一会儿说头疼。妈妈带

着她到医院做了各项检查,均显示无异常。

最终,两位家长的疑惑和焦虑在湖南省第二人民医院儿少心理科找到了答案。小陈和小月单独进行了心理量表调查,包含抑郁、焦虑、睡眠以及其他90项清单。通过自评和他评、填写问卷、询问家长,两个孩子被确诊为中度抑郁。

叶海森是省第二人民医院儿少心理科主任,从事青少年抑郁症治疗与研究已经20多年,他告诉今日女报/凤网记者,青少年因为心理情绪问题来就医的人群中,以初中生和高中生居多,还有少数小学五、六年级的孩子。学习压力大、家庭变故、校园欺凌以及个人性格等是导致青少年引发抑郁症的主要因素。



02 抑郁症是“心灵感冒”

“身体会感冒,心灵也会‘感冒’,抑郁症就是心理生病了。”叶海森介绍,抑郁症是一种情绪问题的脑疾病,会伴有身体上某一部位或多个部位的持续疼痛、不舒服,这在医学上称作“躯体化症状”,此类症状常常是青少年抑郁症的早期表现。

湖南心理学学会临床与咨询心理学专委会主任委员张斌教授在和前来做心理咨询的孩子攀谈时,常会察觉到有些孩子情绪低落、萎靡不振,再深入交流后还会发现孩子有一些自残行为,在张斌看来,抑郁最重要的表现是没有活力,而不是不开心或不高兴,像一台电脑卡住了、死机了。

这也印证了抑郁症典型的“三低”症状:情绪低落、思维

迟缓、意志活动减退。

“如果情绪低落等抑郁症状持续2周以上,并伴有不明原因的身体慢性疼痛或不适,就需要到医院看看了。”叶海森介绍,抑郁症的确诊有一套国际化标准,轻度及以下抑郁症,可进行非药物治疗,即加大运动量、调整作息、加强社交、寻求家庭支持、心理调适,2~4周后,如果自我调整无效,再考虑用药;中重度抑郁症,建议采用药物+心理治疗的方式;如果到了重度阶段,心理治疗基本无效,必须以药物控制为主。

“抑郁症治疗好后,没有任何后遗症。只要定期复查即可,所以,不要因为害怕抑郁症而讳疾忌医。”叶海森说。



03 如何让孩子远离抑郁症

如何促进青少年心理健康,防治青少年抑郁?最新的《中国国民心理健康发展报告》给出的建议是:和谐的人际关系、健康的生活方式以及较高的心理健康素养水平是青少年心理健康的保护因素。

叶海森建议,让孩子远离抑郁症,家长的陪伴和关心很重要。营造良好的家庭氛围,不过分给孩子过重的学业压力,平时多和孩子交流谈心,随时了解孩子的内心想法,增加孩子的运动量,每天至少有半个小时到50分钟左右的运动时间,培养孩子兴趣爱好。同时,要加强学校和家庭的联动,老师对孩子多鼓励和表扬,他还建议各级学校开设挫折教育课,有针对性地进行预防和干预,帮助学生树立正确的生命观。

张斌教授也表示,让孩子认识和了解心理疾病的相关知识,正确寻求专业帮助的知识信念也很重要。未成人心智不够成熟,心理往往比较脆弱,需要家庭、学校、社会的共同关注。

■ 亲子资讯

看飞机咯!省妇联开展亲子国防教育主题活动

今日女报/凤网讯(记者 罗雅洁 通讯员 廖梓嘉)10月10日,2021年湖南省妇联“童心共筑强军梦”亲子国防教育主题活动在长沙海陆空三军国防兵器展举行,近距离目睹了“国之重器”风采的小伙伴们不由得发出阵阵惊叹声。活动由省妇联关心下一代工作委员会组织,长沙市开福区全民国防教育委员会、长沙市开福区人民武装部、中共长沙市开福区委宣传部主办,省妇联党组成员、副主席张媛媛参加了活动。

据悉,该展览共展出海陆空兵器26件,其中包括歼-31中型隐形战斗机、武直10武装直升机、63A水陆两栖主战坦克、PHL03型300毫米火箭炮、东风11近程弹道导弹等等,部分装备首次于长沙展出。活动期间,讲解员为现场的小伙伴们答疑解惑,详细介绍了每一件兵器的优势及应用,进一步增强了孩子们的求知欲和积极性,引导孩子们从小树立拥军爱国之情。

亲子宝典

幼儿秋季传染病,这样预防

文/叶辉(湖南省儿童医院感染科)

秋季容易流行的常见的传染病有:疟疾、急性传染性结膜炎、手足口病、流行性感、秋季腹泻等。具体防治措施如下:1. 加强体育锻炼,增强机体对疾病的抵抗力。2. 确保室内空气流通。3. 培养良好的卫生习惯,不用脏手揉眼睛、勤剪指甲、饭前便后洗手等。4. 常用盐水漱口,多喝开水。5. 加强营养,注意均衡饮食,保证充足休息。6. 避免前往空气流通不畅、人口密集的公共场所。7. 为了防止传染性疾病的蔓延,要做到五早:即“早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗”。8. 有接触过传染者,应及时告知老师。9. 在家多观察幼儿,如发现眼脸及结膜肿胀、双眼皮红肿、结膜上出现小出血或分泌物,还有发热咳嗽、腹泻等秋季常见传染病症状要及时上医院诊治。

新生儿破伤风的预防

文/唐娥(湖南省儿童医院感染科)

1. 到正规医院接生。2. 大力推广新法接生,应将剪刀用火烧红、冷却后或用2%碘酒涂剪刀待干后断脐,线绳也应用2%碘酒消毒后结扎脐带,并多留脐带残端数厘米,争取在24小时内按严密消毒方法重新处理脐带。3. 如遇紧急情况,除脐带处理要严密消毒外,同时肌注青霉素3~4天,还要肌注破伤风抗毒素1500~3000U,以及肌注入体破伤风免疫球蛋白75~250U。4. 孕妇肌注破伤风类毒素,抗体血清中破伤风抗毒素水平在0.01U/ml时,可有效保护机体免于破伤风感染。对不能保证无菌接生的孕妇,于妊娠晚期可注射2次破伤风类毒素0.5ml,相隔1个月,第2次至少在产前2周肌注。5. 接生不严的新生儿,24小时剪去残留脐带的远端并重新结扎,近端用3%过氧化氢或1:4000高锰酸钾清洗后涂以碘酒,同时肌注破伤风抗毒素。

儿童身上起癣怎么护理

文/卞宁(湖南省儿童医院皮肤科)

病毒侵入以及过敏时,易引发湿疹和各种癣类疾病,需立即治疗。那么,儿童身上起癣怎么护理呢?要避免皮肤干燥,减少刺激,可用茶油轻抹在皮肤上,这是因为孩子身上长癣的部位会慢慢变成干壳,涂上茶油就会使干壳处湿润,过几天后就可脱落,但在此期间建议常给孩子洗澡,注意把握水温,太热的水易刺激皮肤。体癣问题容易反复发作,所以治疗要彻底。癣类疾病通常都有传染性,所以在治疗的同时还要做好护理,并且要采取一些措施来杜绝传染。很多人想知道儿童身上起癣怎么回事?这大多是过敏和病毒、细菌感染引发的,也很有可能是环境因素以及卫生状况较差而导致的。

小儿白血病该怎么护理

文/王昱茗(湖南省儿童医院疑难综合病房)

白血病患者常有活动无耐力现象,需卧床休息,长期卧床者应常更换体位、预防褥疮。当然,更重要的是要预防感染。1. 保护性隔离:白血病患者应与其他病种病人分室居住。以免交叉感染。2. 注意个人卫生。保持口腔清洁,宜用软毛牙刷,以免损伤口腔黏膜引起出血和继发感染。勤换衣裤,每日沐浴有利于汗液排泄,减少发生毛囊炎和皮肤疖肿。保持大便通畅,便后用温水或盐水清洁肛门。3. 观察感染的早期表现。每天检查口腔及咽喉部,有无牙龈肿胀,咽红、吞咽疼痛感,皮肤有无破损、红肿,外阴、肛周有无异常改变等,发现感染先兆时,及时处理。4. 进行任何穿刺前,须严格消毒。

儿童哮喘该怎么治疗

文/朱薇霖(湖南省儿童医院疑难综合病房)

儿童哮喘最佳治疗方法有哪些?1. 儿童哮喘后,需要为儿童补充足够的营养,多吃一些含有蛋白的食物,不挑食、厌食,多吃蔬菜。2. 适当地锻炼,加强儿童的抵抗力,可以带着儿童散步、慢跑,增加肺部的活动量,锻炼肺功能,这样也可以有效地缓解哮喘。3. 在季节变化的时候,还要注意及时地穿衣服,或是脱衣服,防止儿童感冒。当患有感冒后,需要及时的治疗,防止病情恶化,转为呼吸道疾病。4. 哮喘是一个比较难控制的疾病。如果发现儿童有哮喘后,需要尽早地通过一些药物来控制病情恶化。5. 在平时还需要给儿童多喝水,可以长期吃一些润肺的食物,比如说梨、冰糖、川贝等这些食物能够很好地对肺部起到滋润的作用,可以适当减轻儿童的症状。