

孩子“心”健康,父母是第一守护人

文:今日女报/凤网首席记者 章清清

10月23日,由湖南出版投资控股集团主办,湖南教育出版社、中南大学湘雅二医院、湖南省儿童医院承办的“医教童行 筑梦未来”儿童青少年心理健康发展论坛暨“守护心灵潇湘行”启动仪式在长沙举行。此次活动将共同构建“医教融合”机制,为儿童青少年心理提供健康综合解决方案。

如何更好地守护青少年的心理健康,医教融合湖南模式已启动。对此今日女报/凤网记者也进行了调查采访。

家庭:家长太过焦虑,孩子心理易失去“弹性”

“对青少年的成长影响最大的是家长和老师,但现在家长这个群体是一个焦虑不堪的群体。”儿童青少年心理教育与咨询专家陈默在会上犀利地指出,现在青少年心理健康问题层出不穷,一个关键的原因是家庭教育太过焦虑。

“一个学生回到家,他的家长跟他对话,100句话都是关于学习的;一个初中生进学校,老师一定是这样跟他们说的:初中只有三年,你得要抓紧,如果你初一不抓紧的话,初三想考好的高中是不可能的……成人始终在制造焦虑。”陈默认为,家长和老师的焦虑会给孩子带来心理压力,从而导致“心理弹性”的缺失。如果出现这种情况,那么需要作出改变和调整的就是家长,家长们要克服自身焦虑,学会调整自己,保持乐观心态,给孩子传导积极向上的心理暗示,而不是给孩子传导消极情绪。

“良好的家庭教育和亲子关系是预防青少年抑郁障碍的



活动现场,嘉宾们针对青少年心理健康话题纷纷出招。

最佳方式。”国家精神疾病医学中心主任、中华医学会精神医学分会候任主任王小平研究认为,“家庭教育毫无疑问是预防青少年抑郁或者所谓情绪障碍最重要的一个方式。”王小平表示,研究发现青少年抑郁跟快感缺失高度关联,所以,父母要营造好的环境,让孩子在发生负性事件时,能及时得到支持和关爱,发现问题后能得到及早干预治疗。“抑郁症是

可治的,70%以上的抑郁症完全可以获得非常好的结局,千万不能产生病耻感。”

“生命最大的荣耀不是从来没有失败过,而是每次失败之后还能够不断奋起继续前行。”中国积极心理学发起人、清华大学社会科学学院院长彭凯平现场视频连线,分享了积极心理学在孩子们的成长过程中的意义、价值和作用。他认为,不论是孩子还是成人,都会因

为生活的失落失意导致各种负面情绪,如果不能积极应对,就会影响身心健康。

他介绍了心理学中“白熊效应”。“‘白熊效应’本质上是自己与自己的较劲,越想忘记越不容易忘记,只有用积极的心理来转移替代升华才能够忘掉。”彭凯平向大家分享了调节情绪的“八正法”,包括平稳呼吸、闻香、挺胸抬头、运动、倾诉和写作等。

学校:全省已建立了一支2万多人的心理老师队伍

今年4月,教育部、卫生健康委等17部门发布了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》,对做好儿童青少年心理健康工作提出了明确的目标和要求。在不久前的“世界精神卫生日”,我国明确提出了“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”宣传主题。

国家心理健康和精神卫生

防治中心姚宏文认为,贯彻落实这些决策部署,关键是要准确了解和把握青少年心理发展规律、心理健康服务状况、服务需求、获得渠道、服务可及性、有效性以及服务机构建设等方面的情况,分析存在的问题及原因,采取有力、有效的手段和措施,贯通服务管理的“最后一公里”,让儿童青少年群体真正获益。

在学生日常学习活动的主

要场所——学校又该如何做呢?省委教育工委委员,省教育厅党组成员、副厅长刘静介绍,目前全省已建立了一支2万多人的心理健康专兼职教师队伍,打造了199所国家和省级心理健康特色学校,建设了7690个中小学心理咨询室,建成了终端到校的省级管理工作平台,通过系列高位推动、机制带动、部门联动,我省各级各校对学生心理健康工作的重

视度明显增强,促进学生心理健康的体制机制有效健全,培育学生健康心态和积极心理品质的基础不断夯实。

以浏阳一中为例,该校副校长王睿在分享中称,该校现有学生3200多人,学校配有三名专职和两名兼职的心理老师,建设了专门的心理咨询室,并经常开展心理健康相关的主题讲座,受到了学生的欢迎。

措施:“家、校、医、政”四方如何协同联动

促进儿童青少年心理健康,需要学校、家庭、社会和相关职能部门协同联动。在圆桌沙龙环节,以“赋能‘心’动力 守护孩子健康成长”为主题,“家、校、医、政”四方共同探讨,如何让儿童青少年心理健康服务体系能落实、有保障。

国家精神疾病医学中心副主任、中国心理卫生协会儿童心理卫生专业委员会主任委员

罗学荣认为,“家校医政”四方协同,最主要的就是各部门协同合作,环环相扣,互为支撑,每个环节都要有相应的服务意识并建立有效机制。

“于学校来说,一方面要加强对心理教师的培养,掌握孩子的信息,把握或提前关注到高风险因素;另一方面要主动对接医院,邀请医生进行讲座和培训,提高教师的专业水平

和家长的辨识能力,建立联动通道和机制。”中华预防医学会儿童保健分会副主任委员、湖南省儿童医院儿童保健所学术主任钟燕说。

长沙市雨花区心理健康名师工作室首席名师何俭辉分享了工作经验,面对部分家长担心“一旦就诊,就会给孩子贴上负面标签”的顾虑,她组织开展了学习力咨询开放日等活

动,对接医院儿保科开设的学习困难门诊,在一定程度上打消家长们的顾虑。同时,在区教育局的协同下,建立起学校到医院的绿色通道,为有需要的学生和家长提供了细致的帮助。

呵护儿童青少年心理健康成长,“医教融合”的湖南模式已启动。

亲子宝典

儿童淋巴瘤症状是什么

文/范钱秀(湖南省儿童医院血液肿瘤科)

1.从局部症状上来说。淋巴瘤的局部症状主要表现为表浅淋巴结肿大,一般的部位有颈部、腋窝、腹股沟等比较表浅明显的部位。淋巴结呈无痛性进行性增大,质地比较硬,活动度差。表浅淋巴结是比较容易触摸到的,所以说如果淋巴瘤发生于这些表浅的部位是比较容易被发现的。2.全身症状。淋巴瘤的全身症状可伴有发热,一般表现为低热,不伴有寒战。但是对于胸腔或者腹腔肿大的淋巴结来说,容易压迫胸腔、腹腔脏器,出现相应的症状,可以表现为胸闷、气短、腹痛、腹胀、排便障碍等。所以,儿童淋巴瘤的全身症状主要还是考虑肿大的淋巴结压迫器官导致的,需要与平常疾病如感冒、腹泻、感染等做鉴别。必要时需要入院完善彩超等检查,明确淋巴结肿大的范围,必要时做穿刺活检明确诊断。

宝宝阴茎短小怎么治疗

文/刘雨杭(湖南省儿童医院泌尿外科)

1.激素替代疗法:有一些宝宝体内的激素分泌不足,阴茎无法充分地发育,从而出现短小现象,这种情况下通常需要使用激素替代疗法来治疗。简单来说就是使用激素类的药物来促进宝宝的阴茎发育,改善短小的症状。2.手术治疗:宝宝阴茎短小还有可能是因为包皮过长或者包茎等引起,这个时候需要及时进行治疗。包皮包茎手术的方法很多,不过存在的风险非常大,年龄太小的孩子不建议做,这个时候做了这样的手术,反而不容易配合,护理起来会非常困难,极有可能导致并发症,最佳的手术时期是青春期前。3.物理治疗:宝宝阴茎短小还可以通过物理的方法来治疗,比较常用的就是按摩,家长或者是孩子自己可以多按摩阴茎,这也有助于其生长发育,对改善短小的症状会有帮助。

哪些因素导致儿童智力障碍

文/谭亚琼(湖南省儿童医院康复中心)

1.遗传:部分遗传病本身就会引起智力低下,如唐氏综合征、先天性睾丸发育不全等。如果父母或近亲患有这类疾病,就有可能遗传给下一代;2.妊娠护理不当:孕期营养摄入不足,或孕期接触有毒有害物质,又或有胎盘功能不佳、宫内感染等情况,均会影响大脑中枢发育,导致出生之后智力发育低下;3.后天损伤:比如在出生时出现窒息、产伤,或生产过程中出现感染,又或是后期发生了身体疾病,尤其是中枢病变,也可能明显影响脑组织发育。除上述常见情况外,家庭环境异常、社会环境刺激等也会导致儿童认知、智力等方面的发育存在不足情况。比如没有语言发育的环境,或者家长给予儿童的关爱刺激不足,也可能影响儿童的智力。