

警惕青少年抑郁症

如何守护好孩子心理健康?

阅读提示

青少年处于心理发展的关键时期,自我意识逐渐增强。从这个角度来说,他们是敏感甚至是脆弱的。医师介绍,青少年抑郁症发作具备一些成年人特征,但也有该年龄段独有的特点。有些孩子在发作过程中会出现特别明显的焦虑和激越症状,其情绪和行为甚至带有一定攻击性。

随着近几年社会对抑郁症的关注提高,越来越多的人意识到,抑郁症不是矫情,而是需要正确对待和科学治疗的疾病。青少年抑郁症问题也逐渐走入公众视野,如何守护好孩子心理健康,成为一道社会必答题。

抑郁情绪、抑郁状态和抑郁症是三个层面,精神疾病的诊断分类里把抑郁症称为抑郁障碍。如果具备了情绪低落、快感缺失或者精力减退等核心症状,且核心症状和一定的附加症状持续两周以上,严重影响到学习和工作,这时就达到了抑郁障碍的程度。中日友好医院神经科副主任医师铁常乐说。

青少年处于心理发展的关键时期,自我意识逐渐增强。从这个角度来说,他们是敏感甚至是脆弱的。铁常乐介绍,青少年抑郁症发作具备一些成年人特征,但也有该年龄段独有的特点。有些孩子在发作过程中会出现特别明显的焦虑和激越症状,其情绪和行为甚至带有一定攻击性。

铁常乐说,相比成人,青少年的焦虑和激越症状可能会更突出。有些孩子甚至会出现自伤行为,现在有一个需要关注的问题叫非自杀性自伤。临床上有时会见到小孩拿小刀划自己,手上伤痕累累,这种现象就属于非自杀性自伤。

许多年龄小的孩子除了出现核心症状和激越症状外,还可能会出现反常行为。铁常乐说,比如一到学校就恶心、呕吐、头疼,在家表现出各种各样的身体不舒服,或者有其他躯体伴随症状等。这是

因为有些孩子本身语言表达能力不是特别强,就会更多地在身体上表现出来。

许多父母面对抑郁症的孩子不重视或者不敢承认,甚至产生病耻感。铁常乐说,这往往耽误了治疗青少年抑郁的就医时机。

专家表示,一旦有症状应尽早就医进行识别和诊断,接受规范化治疗,医生会根据个人情况进行综合治疗。此外,适当进行有氧运动对改善神经递质紊乱或提升多巴胺分泌会有帮助,因此运动和医疗相结合也是提倡的方向。

近年来,相关部门针对青少年心理健康问题出台了一系列举措,其中提出将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况。

孩子出现心理健康问题是让老师和家长都揪心的事,将抑郁症筛查纳入健康体检是有需求的。铁常乐说,如何实现筛查过程的科学化,以及怎样消除确诊后的病耻感和心理负担等,是今后需要关注的方面。

除了健康体检,还有什么方法可以预防青少年抑郁障碍?

首先需要在社会层面科普相关知识,其次是为青少年提供更多服务。医院和学校提供科普宣传和心理卫生服务都是有必要的。铁常乐认为,现在为青少年提供心理健康服务的途径越来越多,比如有些学校配备心理老师,心理老师在咨询过程中可视情况建议孩子到专业医院继续治疗。



国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院精神心理科主任崔永华表示,现在最需要做的是提高家长和老师的识别能力,如何早点发现或识别才是最重要的,这需要家长和老师建立相关理念。

同时,家长要主动营造良好的家庭氛围和家庭关系。崔永华表示,疫情之下稳定的家庭氛围尤为重要。稳定既来自父母的情绪,同样来自孩子的生活规律,让孩子时刻保持规律而充实的良好状态,这样才能更适应学习和生活。

据新华社

80后 90后 要当心 心血管疾病正趋于年轻化



近年来,心血管疾病已经夺去了众多年轻人及明星的生命。人们不禁想问:现在的生命已经如此脆弱了吗?猝死、心血管疾病频频发生,实在令人瑟瑟发抖。那么,我们平时要注意哪些问题,才能避免发生这样惨痛的悲剧呢?丽水市第二人民医院心血管内科梅建华主任为您解答。

根据《中国心血管病报告2018》概要数据显示,2002年-2016年我国急性心肌梗死死亡率总体仍呈上升趋势,从2005年开始,急性心肌梗死死亡率呈现快速上升趋势。2016年急性心肌梗死死亡率城市为58.69/10万,农村为74.72/10万。此外,1999年-2013年天津市居民心肌梗死发病率数据显示,45岁以下人群发病率呈逐年上升趋势,而≥45岁人群发病率呈逐年下降趋势。

心梗是如何产生的呢?急性心肌梗死的基本病因,就是心脏自身供血渠道因各种原因阻塞,失去供血的心肌仍旧工作,耗氧不断增加,进而出现供氧和需氧失衡,导致心肌坏死。而日常生活中常见的诱因有:熬夜、睡眠不足、剧烈运动、过度疲劳、暴饮暴食、情绪波动等。

《美国心脏病学会杂志》曾发表过一项研究显示,与睡眠时间为6-9个小时的人相比,睡眠时间少于6小时的人,患心梗的风险增加了20%。

身边出现心梗患者怎么应对?其实心梗并不恐怖,可怕的是,当心梗发生时,你不知道如何处理。心梗发病后第1个小时是患者的关键时刻,绝大多数急性心肌梗死的死亡都发生在这个阶段,因此是否能对患者采取正确的现场急救措施十分重要。

呼救:拨打120,并且准确诉说病情,使医疗急救人

员尽快到来。

静、卧:静是指患者要镇静、冷静、安静,尽量放松,避免精神紧张,紧张的情绪、恐惧的心理和任何体力活动均可加重心脏负担,从而有可能使病情加重,甚至恶化。卧是指患者最好采用卧位或半卧位,只有这两种体位时心脏的负担最轻。

吸氧:吸氧是心脏病患者发病后重要的自救措施之一,发生急性心肌梗塞后吸氧十分重要,所以有条件者要立即给患者吸入氧气。建议家庭成员中有慢性心脏病和肺部疾病患者的家庭应该备有氧气。

梅主任建议,定期体检是重中之重;平时规律作息,避免熬夜;适度运动,不剧烈运动;多与朋友、亲人疏导情绪,心态平和。

通讯员 李浚豪

文明丽水 公益广告



丽水市文明办制