

关注青少年心理健康

不是不乖是抑郁
别忽视孩子“心灵的感冒”

心理专家:家长应重视青少年心理健康,主动及时就诊

9月11日,国家卫健委官网发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》。方案提出,各个高中及高等院校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,对测评结果异常的学生给予重点关注。孩子也会得抑郁症吗?“导火索”是啥?东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵指出:我国青少年精神障碍患病率呈逐年增高趋势,青少年抑郁症离我们并不远,需要引起家长和老师的重视,主动及时就医。

通讯员 蔡逸秋
现代快报+/ZAKER南京记者 安莹



视觉中国供图

抑郁症走进青少年群体

升学压力大、课外辅导班各式各样……近年来,越来越多孩子在父母口中“别人家孩子”的阴影和压力下成长,青少年心理健康问题不容乐观。据有关调查显示,近三成青少年有抑郁风险,抑郁症也正在成为仅次于癌症的人类第二大杀手。

“十年前,在我们心理精神科的门诊,一天只会碰到两三个青少年,现在一天的门诊病例有三分之一都是青少年抑郁问题。”袁勇贵主任表示,青少年

抑郁离我们并不遥远。在门诊常见的青少年抑郁症,表现形式多种多样,主要包括:容易与他人起争执、脾气暴躁、注意力不集中等,严重的还会出现自我伤害、自杀等倾向。

专家介绍,青少年人群的心理不及成年人成熟,生活缺乏明确的目标,易出现低落情绪,面对学业压力、情感伤害时又欠缺较成熟的情绪调节能力,这些都是孩子处于青少年这个特殊的成长阶段容易引发抑郁症的原因。

家庭问题成为孩子不良情绪的温床

在很多家长的固有观念里,孩子不用承担生活上的重任,衣食住行还有父母负担,校园里有较为纯粹的友情,他们为什么患上抑郁症?

对此,袁勇贵强调,家庭问题和家长的轻视是引起孩子抑郁的重要“导火索”。有些父母陪伴缺失,将孩子丢给老人带;有些家长对孩子期望值过高,让孩子长期活在巨大压力中;有些家长工

作变动导致孩子上学、生活环境突然发生变化……这些都成为孩子不良情绪生长的温床,在不经意间,“心灵的感冒”——抑郁症就找上门了。

袁勇贵说,有孩子自己跑来门诊就医家长还不重视,有些父母还会有“病耻感”,有的家长认为,孩子只是娇气、抗压能力差,这是种严重错误的观念,是导致耽误防治青少年抑郁的重要原因。

心烦气躁无法学习,原是焦虑惹的祸
经过3个多月调理,女大学生生活恢复正常

心烦气躁、失眠、头疼头晕……如果你长期被这些不适的症状困扰,又找不到原因,那可能是过度焦虑造成的。每年的9月16日是中国脑健康日,专家表示,影响人类健康的疾病除了细菌和病毒,还有很多来源于脑,建议大家有症状的时候及时去医院寻求医生的帮助。

通讯员 罗鑫 殷舒月
现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

心烦气躁,女大学生因焦虑无法学习

今年6月中旬,22岁的女大学生钱丽(化名)到江苏省中西医结合医院神经内科就诊。她当时正在准备考研,由于心理压力太大,出现心烦气躁、月经不调、不能入睡、梦多早醒等症状,严重地影响她的生活,并导致她无法学习。

江苏省中西医结合医院神经内科主任中医师徐进友接诊后,通过望闻问切,诊断她肝经有热,所以给她开了中药,并且耐心

细致地叮嘱她尽量要专注于复习考试,集中精力,同时也要积极面对自己的恐惧。后来经过3个多月的调理,钱丽不再心烦气躁,睡眠也变得好多了,以前的一些焦虑症状基本都没有了。

徐进友介绍,焦虑状态是介于焦虑情绪和焦虑症之间的一种状态,本质上是一种对事情潜在失控的恐惧。它可能是突然产生的,也可能是慢慢累积而成的。焦虑状态的表现可以分为两类:一类是心理表现,比如会出现过度担心、多思多虑的现象。还有一类是生理表现,一般会出现在生理上的失调,比如失眠、心慌、胸闷、尿频尿急、胃肠道不适、头疼头晕等现象。

缓解焦虑,你要这么做

“过度关心,在乎某件事情,就容易导致焦虑。”徐进友表示,这种情况下,可以先从非药物治疗入手,建议做到以下几点:学着调节情绪和自我控制,拥抱焦虑,排除杂念,找到自己产生焦虑的根源,认识很多事情是自己无法改变的,让心理变得松弛以达到顺其自然的境界。同时,也要积极培

支招

提高重视,及早干预治疗

如果发现孩子出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自伤、自杀的念头或行为,持续存在两周以上,就要警惕患有抑郁症的可能,及早找专业医生问诊。

要警惕抑郁症的认知症状对日常工作学习生活带来的影响,比如,记忆力下降,上课时总是走神;执行功能受损、难做决定;精神运动速度减慢,总是跟不上别人的思路;身体部位疼痛,找不到原因等。

这些青少年的身体或不当行为状态,在很多家长、老师眼中,很容易与思想品德、个性问题相混淆。但对于心理精神科医生来说,这些恰恰是青少年抑郁情绪或疾病的表现,需要得到专业的治疗与支持。

袁勇贵介绍,常见的青少年抑郁症是可以治疗和治愈的,主要治疗手段为:病情严重时药物治疗为主,心理治疗为辅,待病情好转后,心理治疗为主,药物治疗为辅。

专家提醒:青少年抑郁,只要在专业的心理精神科医师的指导下,遵医嘱展开治疗,不会对孩子的身体发育产生不良影响,家长不可讳疾忌医,耽误孩子的治疗。

养广泛的兴趣爱好转移注意力,做自己感兴趣的事情,不惧未知的恐惧并大声说出自己感受。适当降低“理想需求”,减少需求和现实之间的差距,并化某些焦虑根源为自己奋斗目标,不断地去探索实现。学会正确处理各种应急事件的方法,增强心理防御能力。保证充足的睡眠,健康饮食,多锻炼。

徐进友介绍,除了非药物治疗之外,对焦虑状态的治疗,也可以用药物来治疗,但是很多患者会觉得副作用大,导致人们的接受程度不高。他建议,在这种情况下也可以试试中医的方法。焦虑状态在中医中属于“不寐”范围,一般多为肝郁所致,可用针灸、推拿、刮痧、拔罐、药物、太极拳等方法。另外,还可以用中药来调理,在辨证论治的基础上,根据心胆气虚型、心脾两虚型、阴虚内热型、肝胆火旺型、心火上炎型等,因人而异选择不同方剂,从而调节情绪达到治疗目的。

(天眼查显示:省中西医结合医院宗旨和业务范围是开展中医药研究,促进卫生事业发展等。)

干咳、咽痒、皮肤干……
秋分到 防秋燥

今年9月22日是秋分,意味着真的要进入凉爽的秋季了。东南大学附属中大医院中医内科侯茜主治医师介绍,秋分后气温下降,早晚温差加大,寒凉渐重,不少人会出现如干咳、咽痒、皮肤干、便秘等秋燥的症状。到底该如何养肺润燥呢?从饮食、情绪、作息等调整,助您安然度秋。

三个部位,最易干燥

肺是人体最“娇嫩”的器官,肺主秋,秋季的干燥易伤阴液,故此时的养生重点,需以养肺为主,润燥为要。

仲秋之后,燥气袭人,主要表现在三个部位:第一是呼吸系统,可能会出现口鼻干燥、咽部干燥等不适;第二是皮肤会逐渐感觉到干燥、瘙痒,甚至出现皮肤干裂、皮屑脱落等,尤其是老年人和糖尿病患者;第三是肠道干燥,肠道津液不足,出现大便干结难解、便秘、腹胀等情况。

秋分之后,适当进补

夏季能量消耗相对较大,饮食较清淡,所以秋分之后,可适当进补,增加一些营养物质的摄入,如鸭肉、猪肉、蟹肉、乌骨鸡、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养又易消化的食物,也能增强抗病能力。

侯茜主治医师说,秋季宜平补,可多吃白色的食物,如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等甘凉濡润之品。秋宜少辛多酸,少吃辛辣之物;忌食煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,易生湿热,损伤脾胃,助“燥”为虐,加重秋燥;可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

特殊人群应对秋燥各不同。老年人往往易气阴两虚,应忌食大热大补之品,可适当服用六味地黄丸,亦可选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品在秋季常服;痰湿较重者应清淡饮食,勿食油腻;有呼吸系统慢性病、皮肤病的人,应忌食鱼虾、螃蟹等;胃部偏寒的人应忌食生冷,注意胃部的保暖。秋可适当多喝水,避免暴饮暴食,预防胃肠疾病的发生。

情绪调摄,早睡早起

中医认为,秋在五脏对应于肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量内心平静,神志安宁,情绪舒畅,切忌悲忧伤感,易损伤肺气。

秋分后,应改变作息习惯,尽量早睡,尤其是高血压患者,属于中医所谓“阳有余而阴不足”的情况,一定要记住早睡,这样可以借助自然的规律去平衡血压。睡眠姿势可选择侧卧为主,尽量不要张口呼吸,以助秋季养收之道。中医认为一天中养肺的最佳时间是早上7点到9点,此时选择慢跑、打太极拳、八段锦等有氧运动,能强健肺脏的功能。

三款药膳,秋季最宜

1.薯蓣饮

生怀山药20-30克切片,清水冲洗后煎水代茶饮。山药古称薯蓣,味甘酸,能滋阴又能利湿,能滑润又能收涩,可补肺、脾、肾三脏,且其含蛋白质最多,宜多服常服,适用于虚劳乏力、大病术后、消化功能不好、慢性咳嗽气喘等最佳平补之品。

2.增液汤

玄参15克、麦冬12克、生地12克一起煎水代茶饮。三者一起下锅加适量水,煮至糊状,加适量冰糖后搅匀。有滋阴润肺、止咳化痰、清肺除烦功效,适用于慢性支气管炎、慢性咽炎出现干咳、咽痒、痰少、痰黏不易咳出等人群。

3.荸荠百合雪梨羹

荸荠5个,百合20克,雪梨1个,冰糖适量。荸荠洗净去皮,捣烂;雪梨去皮去核,切小块;百合洗净,三者一起下锅加适量水,煮至糊状,加适量冰糖后搅匀。有滋阴润肺、止咳化痰、清肺除烦功效,适用于慢性支气管炎、慢性咽炎出现干咳、咽痒、痰少、痰黏不易咳出等人群。

通讯员 崔玉艳
现代快报+/ZAKER南京记者 安莹