



莫让“心理阴影” 遮住孩子的快乐人生

——写在第27个“世界精神卫生日”

新华社记者 高皓亮 赖星



焦虑、轻松、抑郁、快乐……谁说少年不识愁滋味，这些看似矛盾的词汇，已日益交织出现在儿童青少年的生活之中。

2018年10月10日是第27个“世界精神卫生日”。今年我国“世界精神卫生日”的主题是“健康心理，快乐人生”——关注儿

童青少年心理健康。记者日前走进校园、医院诊室等地，倾听他们的快乐和苦闷，探究如何让他们真正享有快乐人生。



“不知道从哪一天开始，我的世界中忽然就没有了光……”

“不知道从哪一天开始，我的世界中忽然就没有了光……”这是一部关注抑郁症公益宣传片中一个女孩的独白。饱受抑郁症折磨的她不仅在同学眼中成了怪人，就连父母都难以理解而抱怨说，已经把最好的东西都给了她，怎么还这样……

视频中女孩面临的精神问题，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部

宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女，正在上高三的女儿杨光(化名)总莫名哭泣，上课难以集中精力，手腕处因割腕留下的道道疤痕更是让人揪心。

睡眠障碍、自残倾向……郭明诊断认为，女孩的临床表现符合抑郁症，建议除药物治疗外，还需心理干预。“青少年正处在性格形成的关键时期，心理特

征还没有完全定型，其精神卫生问题不容忽视。”他说。

和视频中的女孩相比，杨光又是幸运的，她的父亲很理解女儿，并主动带她到医院就诊。在从业18年的郭明看来，身边的人从漠然视之、难以理解到配合求医，对青少年精神卫生事业而言，这是关键的一步。



“为孩子们撑起一片‘心理晴天’”

刚刚过去的“十一”长假，郭明的科室并不轻松，6日、7日两天门诊量均达到五六十人。近年来还出现一个新情况，到他这里来就诊的初中生比例明显增加。

“精神卫生问题是遗传因素和环境相互作用的结果。”在长期研究精神卫生问题的南昌大学副校长、医学院院长李葆明看来，当前青少年所处环境的变化，使得他们的精神卫生问题日益严峻。

“网络成瘾也是病，对青少年身心健康危害非常严重。”李葆明说，互联网

充斥生活每个角落，一些青少年把虚拟世界等同于现实世界，一旦离开就无所适从，得不到快乐，缺乏自信，且难以戒断，复发性极高。

“研究表明，当前网络传播环境下，一些精神卫生问题引发的极端个案还易引起群体‘传染’和效仿。”李葆明说。

留守儿童家庭关爱的缺失，也是造成儿童青少年精神卫生问题的重要原因。江西省信丰县正平派出所教导员曾雯隼除日常工作外，还为留守儿童提供

心理辅导。“为孩子们撑起一片‘心理晴天’。”她说，很多孩子一年到头难见一次家长，家庭关爱的缺失会让他们的内心滋生出更多孤独、被遗弃等不安全感。

此外，一些重大创伤性事件也会对儿童青少年的心理造成伤害，甚至引发一系列精神问题。“父母离异给杨光造成了很大的打击。通常而言，儿童青少年时期受过重大创伤的孩子，在未来患心理疾病和心理障碍的比率，会明显高于那些家庭幸福者。”郭明说。



“探究精神问题，也是探究大脑的奥妙”

近年来，党和政府高度重视精神卫生工作，原国家卫生计生委等部门制定的《全国精神卫生工作规划(2015—2020年)》中要求，针对精神分裂症等重点疾病以及儿童青少年、老年人等重点人群的常见、多发精神障碍和心理行为问题，开展基础和临床应用性研究。

江西省卫生计生委医政医管处处长罗礼生介绍，当前各地已依托医疗机构、残联、基层组织等建立了筛查网络，可为有需要的儿童青少年提供单独上门、预约门诊等多种形式的帮助。

“世界精神卫生日”到来之际，江西省大余县精神卫生防治专干人员走进县城南安小学，为全校1200多名学生讲授健康心理知识，指导他们正确对待青春期遇到的各种心理问题。

在郭明看来，和人们对精神卫生问题日益重视相比，精神卫生服务供给仍显不足。以他的科室为例，和其他诊疗项目相比，心理治疗更需时间和耐心。通常，一个临床心理治疗师一下午只能看3个病人。如今，到科室预约进行心理治疗的患者已排队到明年的2月份。

“真正破解精神卫生问题，还需加大基础研究投入，摸清精神疾病发病机制，为药物研发和临床干预提供更精准的靶点。”李葆明说。

令人欣慰的是，越来越多的年轻人正在为这一目标而努力。“探究精神问题，也是探究大脑的奥妙。”在南昌大学学习生物专业的杨曼喆，抱着对精神科学的浓厚兴趣，本科毕业后特意改变专业，到生命科学研究院攻读研究生，跟随李葆明的团队从事基础研究。

(据新华社北京10月10日电)

如果这样， 你就需要看心理医生了

新华社记者 赖星 高皓亮

中学生为课业负担抓耳挠腮、高校毕业生为就业忧心忡忡、上班族为工作业绩疲于奔命……当前社会，工作生活节奏紧张，不少人饱受精神卫生问题困扰。如何判断自己是否需要去看心理医生呢?专家给出的建议是，如果让你烦心的问题解决后，你依然持续感到焦虑，那就该去看看了。

“除了遗传因素外，大部分患者的焦虑、抑郁都与社会环境因素有关。当前社会生活节奏日益紧张，人们面临多方面的压力，比如买房、工作、婚姻等。”南昌大学生命科学研究院研究员潘秉兴和他的研究团队所关注的是大部分人能感受到的焦虑或者压力问题。

“人们要在特定的时间完成一项具有挑战性的任务，这必然会带来情绪上的波动，感到焦虑也是正常的反应。但如果长时间处在这样的状态下，且未得到正确引导，就有可能演变成精神问题。”潘秉兴说。

一些经历过重大创伤的人时常生活在梦魇当中，脑海经常会自动“回放”当时悲惨的经历。潘秉兴举例说，比如经历过战争的士兵、大地震死难者亲属，虽已事过多年，但仍难以摆脱当时的情景，这就需要心理治疗师和心理医生及时予以干预和治疗。

人们该如何看待焦虑和应对焦虑呢?潘秉兴认为，压力在某种程度上说就是动力，要缓解焦虑情绪，关键在于要有正确的自我认知。“例如，面对工作压力，有的人选择了辞职，有的人认为这是自己应该接受的挑战，而且有助于进一步提升自我。”他建议，对于自我认知和自我调节能力不强的人来说，不妨求助心理医生及时进行干预。(据新华社北京10月10日电)



双色球奖池9亿元
彩市巨奖呼之欲出
中福在线，2元可中25万元

开奖资讯

双色球 第2018118期
08 12 21 22 27 31 09
福彩3D 第2018276期
2 6 1
七乐彩 第2018119期
04 11 13 14 18 20 26 29

(摘自湖南福彩网)