



世界精神卫生日

促进儿童心理健康 共同守护美好未来

10月10日是第32个世界精神卫生日,市第四人民医院联合亭湖区卫健委在迎宾公园开展大型科普宣传活动,通过举行健康义诊、提供心理健康咨询服务、五行健康操展示、派发宣传资料等,呼吁社会各界——

关注精神卫生 守护心灵健康

□记者 姜琰

“当天上午,我们专门组织心理咨询中心、医学睡眠中心、医院精神科、医学心理科等专家走进迎宾公园开展心理健康惠民义诊,医护人员还现场带领群众一起放松心情做五行健康操……”市第四人民医院医务科科长、市心理咨询中心主任医师周爱华说,该院联合亭湖区卫健委通过发放宣传资料、免费测血压,以及安排专科医生开展心理咨询服务和义诊等形式,广泛宣传精神卫生科普知识,吸引了很多市民前来咨询和问诊。

日前,国家卫健委、教育部联合发布了《关于开展2023年世界精神卫生日宣传活动的通知》,确定今年全国宣传主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。周爱华表示,情绪管理能力是中学生心理健康发展的重要方面,其与心理健康水平呈正相关,少年儿童能否合理调节自己的情绪波动、重新适应学习和生活,直接影响着其未来的人格发展。

为了给发育中的初高中学生提供更有针对性的帮助,基于严重精神障碍多在青壮年发病的特点,10月9日下午,由市第四人民医院公共卫生科、精防科、医务科和亭湖区卫健委、便仓镇人民政府、便仓镇卫生院、亭湖区心理卫生协会等单位共同举办的世界精神卫生日主题活动走进便仓初级中学。本次活动围绕“情绪管理”开展心理健康讲座,并为有需要的同学提供一对一、面对面的心理健康服务,进而增强少年儿童情绪管理的能力,旨在进一步提高在校学生与老师对心理健康核心知识和精神障碍早期症状的知晓率。

“青少年儿童是国家的未来、民族的希望,青少年的健康成长事关全民健康、社会稳定和家庭幸福。”市心理咨询中心、市四院副主任医师沈素梅说,近年来发布的国民心理健康发展报告显示:我国青少年儿童的抑郁检出率为24.6%,其中轻度抑郁为17.2%,重度抑郁为7.4%。青少年的抑郁检出率会随年级的升高而升高,有部分孩子甚至长期处于情绪低谷。因此,提升社会公众对青少年儿童精



活动现场。(市第四人民医院供图)

神心理问题的认知已经刻不容缓。

“关注青少年精神卫生、守护儿童心灵健康应该从科学沟通开始。”沈素梅表示,应对孩子的“心灵感冒”,做好科学的沟通可以从以下几点着手:父母首先要理解和信任孩子,学习不是易事。孩子累了烦了正常,父母多给点安慰。同时要接受孩子不完美,发现其亮点,认同差异。孩子都有自尊心,父母要多倾听、鼓励及表扬,鼓励和表扬会让孩子更有自信心,对学习及生活充满激情。此外,家长要多陪伴孩子,多与孩子沟通。孩子不仅仅有学习,还有快乐和健康。因此,家庭应该建立良好的亲子关系,没有良好的亲子关系一切努力都白费,就算学习再好也培养不出优秀的孩子。如果孩子出现心理问题,父母要理性地面对,积极帮助孩子寻求专业医疗机构的帮助。

“就像我们常见的身体感冒一样,孩子出现心理疾病很普通,遭遇精神疾病和心理问题,大可不必惊慌失措、悲观,只要积极面对,绝大多数孩子治疗后都挺好,治疗方式既不复杂也不难。”周爱华建议,对于患上心理疾病的孩子不应讳疾忌医,即使一时难治,只要不放弃,孩

子、家长、医生之间建立良好的治疗关系和治疗联盟,共同应对疾病,系统接受正规治疗,都会有好转,甚至治愈。

那么,如何发现孩子自我心理是否存在障碍,是否患有心理疾病呢?该院心理专家认为,孩子在学习生活中可以从性格变化、情绪低落、睡眠紊乱、记忆力衰减等方面判断,若有上述症状则提示孩子可能有心理问题,需要科学应对。

对于心理疾病,建议青少年学生多看有益书籍,积极参加文体活动,如果出现症状,应主动告诉父母找心理咨询中心和专业医院精神科专家进行咨询、交流,切不可碍于面子不愿就医。只要以一种积极健康的心态面对心理疾病,治疗孩子的心理疾病并非难事。

近年来,心理健康问题逐步得到社会重视,我市积极作为,市第四人民医院专门在西华邦大厦开设了市心理咨询中心,该中心开通热线89819015为公众提供预约服务,同时开通24小时在线服务的盐城市心理危机干预热线18921889095,全市11所精神专科医院均设立热线电话,24小时为群众提供心理咨询服务。



重视儿童心理问题

国家政策要求,把学生心理健康工作贯穿学校、家庭、社会各方面。守护儿童心理健康,更要发挥家校协同优势。具体实施过程,家长应该注意什么呢?权威专家对热点问题,做了解读。

如何甄别孩子是否有心理健康问题?

首都医科大学附属北京安定医院儿童精神医学首席专家郑毅:在日常生活当中,要注意孩子情绪、行为上潜移默化的变化,比如睡眠习惯改变,睡不着觉,失眠、早醒、睡眠过多,或者进食出了问题,食欲特别不好,心情很不好,这些变化要注意观察。如果这个孩子的情绪和行为,给他自身或者周围人带来了持续的麻烦和痛苦,这都可能是心理障碍的一些早期表现。

青春期叛逆的表现是否属于心理问题?

首都医科大学附属北京安定医院儿童精神医学首席专家郑毅:应该算是正常的心理和生理发展的过程,但是,如果这个问题超出了一般的青春期逆反变化的程度,比如说给他的情绪行为带来了很严重的困扰和痛苦,影响到了他的社会功能,影响了学习,影响了生活,甚至影响了别人或者攻击、干扰了别人,这个时候就不能简单归结为青春期的问题了。

众说健康

[微信公众平台]

儿童心理健康如何守护?

专家解答→



请扫码阅读