

盐城市心理咨询中心寒假专场持续 为青少年心理健康倾情护航

□记者 姜琰 陶秋凤

2月3日,来自南京医科大学附属脑科医院的崔青主任、刘海燕主任依约前来市心理咨询中心坐诊,仅当天就接待了9位青少年前来就诊,行程安排满满。自市心理咨询中心寒假专场活动拉开帷幕以来,已有多位青少年在家长的陪伴下,前来找寻心理帮助。“通过与心理咨询师沟通,孩子和我们都尝试做出有效的改变,寻找更通畅的沟通方法。”一些家长反馈说。

与同学相处、考试压力、家庭关系等方面,都是青少年在成长中会遇到的困惑和烦恼。“我因为不喜欢与同学聊八卦,在背后说人闲话而受到孤立和讽刺,这给我的学习和生活带来了很大的困扰。”前来咨询的小韩说,“我想知道这是我的原因吗?该如何面对?”心理治疗师对他的行为准则和价值观予以肯定后,小韩的眼中闪现出了光芒。

“青少年抑郁已经不是新鲜话题,自我伤害、厌学被频频提到。”市心理咨询中心、市四院副主任医师沈素梅介绍。可是,烦琐的就诊流程或者“病耻感”可能导致有些家长不愿带孩子走进医院。为让来访者享受更便捷、更隐私、更靠近、更安全的服务,盐城市第四人民医院异地组建了市心理咨询中心。

“来访者只需提前电话预约,即可享受到专业的咨询服务。”从业多年的沈素梅介绍,中心内设置完善,独立的访谈室,独立的心理测定室,治疗全程有专职医务人员跟踪随访疗效和满意度。通过经颅磁治疗仪等仪器,采用温和无创的物理治疗方式来为来访者治疗失眠、焦虑及抑郁等困扰。橡胶模型,专供宣泄不良情绪;各类玩偶模型及沙盘桌,帮助孩子疏导情绪和心理问题。

孩子为什么会出心理问题?不少家长感到纳闷,想不明白:“我把最好的东西都给他了,为什么他就不懂呢?”“我也是这样长大的啊?现在的孩子太脆弱了。”“我说话的语气很委婉了,不知道她为什么还是逆反?”

“现在大部分是孩子主动要来进行咨询。和他们真诚沟通后,他

们会把手腕或身上的伤痕给你看。”沈素梅分析,孩子出现心理问题的原因可能来自家庭、学校等多方面。“有些家庭,父母过于严格、控制,或者缺乏用心陪伴。而在学校里,孩子也可能会因为多种压力过大导致情绪问

题。”为了更好地帮助到孩子,心理治疗师往往同时也会对家长进行心理指导和干预。随着孩子所处的家庭环境更和谐,家庭成员间的互动方式和互动模式发生改变,孩子的心理状况也会随之改善。

如何预防青少年抑郁症?

市民张女士打来电话:我孩子今年高二了,学习压力非常大,也不愿意和家长沟通,不知道是不是和抑郁有关系?

市第四人民医院医务科主任、主任医师周爱华: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。

抑郁症的显著特点就是心理压力大,心理承受能力低。青少年学生要学会自我调节和释放压力,预防抑郁症的发生。一是要树立信心,走出阴霾,重新塑造一个良好的人格。让自己变得更加开朗、开阔,更加阳光和乐观。二是家人和朋友的情感支持和良好的人际关系很重要。当遇到挫折、感到压抑时,多和亲朋好友倾诉,敞开心扉,不要自己憋在心里,如果得到家人的关心和劝导,会很快走出心情的低谷。三是广泛的兴趣爱好能驱

赶压抑的情绪,有益于心情调节和情感释放。四是客观地定位目标,不要把自己的期望抬得太高,坦然面对一切。人的负面情绪很多时候都是由于现实与自己所期望的目标背道而驰或差距甚远产生的,越得不到越想得到,无形中给了自己太大压力。五是不要在乎别人的看法,不要拒绝求医。如果试用了很多方法都没有使自己好转,要主动地与家人沟通,寻求心理方面专业人士的帮助。

医卫新闻

盐城滨海港经济区中心卫生院 健康义诊暖人心

为了让辖区居民过上健康幸福的新春佳节,近日,盐城滨海港经济区中心卫生院组织义务人员开展了“义诊送关爱 健康迎新年”活动,为群众提供免费诊疗服务。

活动现场,该院医务人员为居民们进行测血压、测血糖和健康咨询等服务,同时根据居民的血压、血糖水平有针对性地向居民宣传如何通过改善饮食习惯来提高身体素质,并为居民耐心细致的讲解日常生活中防止血压和血糖升高的预防知识,做到疾病早发现、早预防、早治疗。张学昌

滨海县滨海港镇卫生院 把好岁末“安全关”

为扎实做好春节期间安全生产工作,近日,滨海县滨海港镇卫生院对镇卫生院及辖区内卫生室开展安全生产督导检查工作。

检查组一行前往辖区卫生室,对药品安全、消防设施、用水用电用气安全等进行了全面检查,确保安全生产隐患排查到位,同时对排查出来的安全隐患进行登记,要求各卫生室立即整改到位,形成工作闭环,切实把各种安全隐患消除在萌芽状态。检查组一行还对病案室、手术室、住院病区、康复治疗科等重点科室、重点区域进行实地检查。徐杰

滨海县第二人民医院 喜迎新春送温暖

春节前夕,滨海县第二人民医院开展“迎新春 送温暖”走访慰问活动,党员干部积极参与活动,助力生活困难群众过一个欢乐祥和的春节。

在走访慰问过程中,该院领导积极了解困难群众的身体健康状况、家庭收入、家庭困难情况等,倾听他们的心声,帮助解决实际困难。同时,向他们宣传党的各项惠民政策,送去食用油、大米等生活用品,将真情关怀送到困难群众家门口。王波

滨海县五汛镇中心卫生院 开展集体廉政谈话

春节临近,为严防“节日腐败”,营造风清气正的节日氛围,近日,滨海县五汛镇中心卫生院开展春节前集体廉政谈话暨安全生产部署会议。

会议强调要提高认识,严守政治纪律规矩。全院干部职工要严格落实中央八项规定及其实施细则,切实做到“十个严禁”要求。要以身作则,党员领导干部要率先垂范,带头严格执行廉洁自律规定,带头移风易俗,带头崇廉拒腐,带头树立党员干部良好形象。要强化担当。认真执行节假日值班、外出请假报备等工作制度,确保通信畅通,统筹抓实安全生产、突发事件等风险管控,在岗人员要坚守岗位、尽职尽责,做到常备不懈、规范有序、运转高效。孟蓓蕾



市心理咨询中心为来访者提供优质服务 龚骏 摄



扫一扫 看视频
视频制作:金建华

