

呵护孩子心理健康 警惕青少年抑郁症



关爱心灵

青少年抑郁症轻则会对学业、生活质量和人际交往造成阻碍,重则会影响到青少年的身体健康。近年来,青少年抑郁症问题逐渐进入大众视野,如何呵护好孩子心理健康,成为一道重要的民生课题。专家提示,加强青少年抑郁症防治,早发现、早干预、早治疗尤为重要。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%至20%,接近于成年人。有研究认为,成年期抑郁症在青少年时期已发病。

发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,将青少年列入抑郁症防治的头号重点人群予以关注和干预;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……针对青少年心理健康问题,我国正在采取一系列措施,推动抑郁症防治关口前移,不断推进青少年抑郁症早发现、早干预、早治疗。

国家健康科普专家库专家、北京师范大学心理学部党委书记乔志宏介绍,抑郁症是人类大脑器官疾病。青少年抑郁症的发生有生理、心理和社会等方面的原因。大脑内部生物构造、遗传基因、大脑活动等是导致抑郁症产生的生理因素;游戏文化、减肥文化、唯分数教育观等会给青少年造成心理负担和精神负担;家庭结构的改变也会给青少年的心理健康造成一定负面影

响,缺少父母关爱的青少年患抑郁症的风险更大。

青少年处于心理发展的关键时期,如何识别青少年抑郁症的早期征兆和危险信号?专家介绍,情绪方面,青少年可能出现易怒、暴躁、爱发脾气的情绪症状或者出现情绪极其低落、没有愉悦情绪体验等现象;认知方面,对自我的评价、对他人和社会的看法极其负面;行为方面,退缩到最基本的生存状态,对周遭的一切不感兴趣;生理方面,存在明显的失眠或早醒、暴饮暴食或吃得极少等问题。青少年至少两周很少露出笑容、情绪消沉或者易发脾气,家长就要给予关注了。

青少年出现抑郁症倾向该怎么办?乔志宏认为,抑郁情绪是每个人都会经历的正常反应。考试成绩不理想、家人生病、挨批评等导致的情绪低落是正常的。但低落情绪长时间持续就会变成一种症状,它伴随着认知的改变。这时就需要通过医院专业的诊断来判断是否达到了抑郁症的标准。

乔志宏建议,家长要帮助孩子树立自信心,关注孩子的感受;孩子可寻求学校心理

健康教育教师、心理咨询师的指导;学校的心理健康教育教师要帮助青少年掌握维护自己心理健康的方法和技能,其他任课老师也应积极协调与帮助。

“很多家长对抑郁症的态度不正确,容易忽略孩子的想法和感受,认为孩子出现问题是因为受到的挫折太少,其实不然。过去遭受的磨难,有时会变成精神财富,有时也会变成精神包袱。”乔志宏说,当孩子遭遇挫折后,家长要给予强大的支持,构建积极的亲子关系,帮助孩子意识到挫折并不代表彻底失败,在过程中是能够有所收获和成长的,切忌放任孩子不管。

如何帮助青少年更好地缓解抑郁情绪?专家介绍,如果是已经明确诊断抑郁症,并在康复过程中持续进行药物治疗的青少年,不要自行停药或减药。一旦发现不适,应及时寻求医生帮助。日常生活中,要保持放松愉悦的积极情绪。建议青少年与家人、朋友保持联系,建立良好的人际关系。家长可以在青少年在意的方面给予鼓励,帮助其树立自信心。

(据新华社 李恒)



“手脚麻木”警惕这6种疾病

你是否经常有手指头突然像触电一样麻一下,拿东西时手臂突然无力,走路时腿麻麻的,有刺痛感,或睡醒时手脚冰凉,活动不便……如果您经常出现这样的情况,要警惕6种疾病!

可能是其他疾病的征兆

泉州医学高等专科学校附属人民医院副主任全科医师杜振双表示,实际上,这可能是其他疾病的征兆,稍不注意就会延误病情。

动脉硬化:动脉粥样硬化会造成四肢血液循环不良,从而引起手脚麻木。

脑血管疾病:如果一侧肢体出现手脚麻木,而另一侧正常,有可能是脑缺血或脑梗死的先兆。脑缺血或脑梗死容易引起急性肢体麻木发作,同时还可能伴有言语障碍、半侧肢体活动障碍等症状。

糖尿病性周围神经病:双侧对称性手指发麻为糖尿病患者常见症状,许多糖尿病患者血糖控制不好,早期或会出现手指麻木等并发症。

神经炎:神经炎导致手足麻木属于轻度症

状,严重时会导致瘫痪并危及生命。早期症状以感觉障碍为主,但电生理检查往往呈运动神经及感觉神经均有累及。临床呈对称性疼痛和感觉异常,下肢症状较上肢多见。感觉异常有麻木、蚁走、虫爬、发热、触电样感觉,往往从远端脚趾上行可达膝上,患者有穿袜子与戴手套样感觉。

腕管综合征:手腕部掌侧有正中神经和手指的屈肌腱通过,它们走行在一个管状的狭小通道内,这个通道被称为腕管。由于腱周组织增厚或其他肿物挤占了隧道的空间,造成正中神经被压迫,引起疼痛、无力或手麻,可向手臂放射,称为腕管综合征。

痛风:临床数据显示,手麻患者中约有1%是由痛风所致。痛风患者大多因尿酸沉淀在正中神经处,压迫到正中神经,而出现手麻疼痛问题。

如何有效预防手脚麻木

如何有效预防手脚麻木?日常生活中,杜振双建议,不妨从以下方面多加注意。

1. 饮食以清淡为主,多食新鲜蔬菜及水果,保证适量摄入牛奶及奶制品。
2. 每天进行适度的体育锻炼,预防肥胖,增强体质。
3. 合理安排作息时间,防止因过度劳累增加手脚麻木发生的次数。
4. 天冷及时增添衣物,注意保暖。
5. 积极治疗原发疾病,应尽量减少神经毒性药物的服用。
6. 生活中要尽量避免跷二郎腿、长时间玩手机以及长时间保持一个动作。

(据《泉州晚报》张沼婢)