

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”

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。

“正确对待精神问题至关重要。”南昌大学生命科学研究院研究员潘秉兴的一项研究表明,人们常说的“小心搭错神经”并非虚言,长期焦虑、压抑等会改变脑部某一特定细胞群体的结构,且持久而不可逆,以至出现异常行为。这一研究成果近期已在国际权威刊物《生物精神病学》发表。

潘秉兴说,越来越多的家长开始正视孩子成长过程中的烦恼。尽管有的烦恼来得略早,有的学生才刚读大学,就已经为找工作而发愁;也有的来自当下,例如考试、恋爱等方面。

“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高中生比例明显增加。

“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隽除日常工作外,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,探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旻喆,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



中国体育彩票排列5第18277期开奖公告信息

开奖日期:2018年10月11日
本期全国销售金额:10,587,178元
本期开奖号码:02527

本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	22注	100,000元	2,200,000元
合计	22注	...	2,200,000元

226,849,178.52元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2018年12月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

中国体育彩票浙江省20选5第18277期开奖公告信息

开奖日期:2018年10月11日
本期销售金额:167,282元
本期开奖号码:02 05 07 08 14
本期出球顺序:05 14 08 02 07

本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	6,305元
二等奖	406注	50元
三等奖	6,028注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2018年12月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

中国体育彩票排列3(浙江省)第18277期开奖公告信息

开奖日期:2018年10月11日
本期浙江销售金额:1,339,306元
本期开奖号码:025

本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	642注	1,040元	667,680元
组选3	0注	346元	0元
组选6	1,376注	173元	238,048元
合计	2,018注	...	905,728元

6,277,610.56元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2018年12月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

停电公告

莲都区供电公司停电公告

(24小时电力抢修电话:2103456)

各位客户:

因工作安排,以下线路届时停电,请相互转告:

10月12日 08:00-18:00 10kV碧采263线(莲都区碧湖行基菜场附近一带用户)

10月12日 07:00-18:30 10kV巨溪801线(莲都区太平乡横坑村、下樟坑村一带用户)

10月12日 08:00-15:00 10kV万象202线(莲都区城西路167号、天坛弄4、6、10号、括苍路228、238、248、256、258号、灯塔街30号居民及店面一带用户)

10月12日 07:00-11:30 10kV 171线(莲都区联城街道湾村综合变一带用户)

10月12日 07:00-12:30 10kV 171线(莲都区联城街道疗前村一带用户)

10月13日 06:30-14:30 10kV 266线(莲都区碧湖镇下赵村一带用户)

10月15日 07:00-18:30 10kV 151线(莲都区大港头镇西坑口村一带用户)

10月15日 07:00-11:00 10kV 171线【莲都区联城街道灯塔村民委会(桃山后山)、金农山庄、英才洁具(养老院)、桃山、林业建设、兴合商贸、疗前村、颜建军水泥预制厂、路湾村3#、上海绿地集团有限公司(路湾)、众安房产(1#-4#)一带用户】

10月15日 06:00-17:00 10kV 204线(莲都区丽阳路226、278-288、298、324、326、330、332、342、344、346号、城西菜场、山水桂花苑一带用户)

10月15日 07:00-18:00 10kV 803线(莲都区老竹镇陶村村一带用户)

10月16日 07:00-12:00 10kV 658线【莲都区总工会、人民银行(双电源)、汽运集团、大洋路(人民路至丽阳路)东侧店面及用户、北苑小区、丽水吉时雨中学一带用户】

10月16日 06:30-18:30 10kV 195线(莲都区峰源乡徐坑村、木疗村、木疗移动基站一带用户)(由10月16日变更至10月18日)

10月17日 08:00-19:00 10kV 272线(莲都区碧湖镇里河村、绿

谷生态、红叶新村、下陈移民区一带用户)

10月17日 05:30-08:00 10kV 272线(莲都区碧湖镇御泉湾一带用户)

10月18日 07:00-18:00 10kV 203线【莲都区中山街灯塔新村209号以北部分用户及店面、国税局(双电源)一带用户】

10月18日 06:30-18:30 10kV 195线(莲都区峰源乡徐坑村、木疗村、木疗移动基站一带用户)

1.停电工作可能根据天气原因和特殊情况顺延、变更或取消。

2.感谢您一直以来对我们工作的支持和帮助,我们对停电给您生产、生活带来的不便深表歉意,请给予理解和支持。

2018年10月12日