

抑郁症筛查纳入学生健康体检内容

家校协作,守护青少年心理健康



近日,教育部明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。连日来,记者走访相关学校、医院,对话心理老师、心理医生,呼吁社会各界积极行动起来,共同守护青少年心理健康。

患者自白:接纳现状并配合治疗

小杰(化名)是市区一所专科学校的学生,同时也是学校心理协会成员。曾经的小杰一度对未来充满恐惧,他经常问自己:“我会不会被社会淘汰?”他希望自己全身心投入学习,但脑袋里总会有其他想法蹦出来:“舍友刚刚生气了,是不是因为我?”“过马路时被车撞了怎么办?”

后来他发现自己的情绪常常大起大落,每天觉得很累,不想动。越是不想动,小杰越觉得自己在虚度光阴,不断自责,罪恶感也不断加重。由于经常参加学校的心理宣教工作,小杰意识到自己的心理可能出现了问题。于是,他主动去上海精神卫生中心就诊,被诊断为抑郁症,并伴随强迫症状,于是开始遵医嘱服药,每月定期复查,并定期到学校心理中心做心理咨询。

南通科技职业学院心理教育与发展中心主任张玲表示,“如果被诊断为抑郁症,首先是接纳现状,其次是遵医嘱服药,同时要做到定期复查。”

“现在,我感觉脑子好像通了,有一种拨开云雾见蓝天的感觉。”小杰开心地说。

学校高度重视学生的心理健康

今年4月,市启秀中学专门邀请市妇幼保健院儿童心

理科专家为该校初一年级1200名学生送上“我的情绪我做主”主题讲座;南通科技职业学院构建教育、教学、科研、咨询、干预“五位一体”工作模式。

南通科院副校长柯晓扬就是一名资深心理学教授,她介绍,目前学校已将心理健康教育课作为全校必修课。同时,建立“荷心理”微信公众号、利用江苏省危机预防干预中心“苏心”App等新媒体,为学生提供知识宣传、心理咨询预约、心理测评等服务。在南通科院,新生入校后,均以班级为单位集中对全体新生开展心理普查,建立档案。该校重点关注学生的月报排查,及时掌握心理问题学生的最新动态,形成长效工作机制。此外,该校还聘请南通四院、市心理咨询中心的心理医生作为兼职老师,通过医校合作,加强学生抑郁症的早期诊断和规范治疗。

青少年患抑郁症更具隐蔽性

最新研究表明,抑郁症在我国已经成为仅次于心血管疾病的第二大疾病负担源。

“情绪低落、兴趣减退、动力不足是抑郁症的三大核心症状。”南通四院儿童青少年心理专科负责人丁雅琴介绍,2018年,全市有5000多个18岁以下儿童青少年曾在该院就诊,询问医生自己是否患有抑郁症;到2020年,达到了10000多人次;而2021年仅上半年已达到13000多人次。

丁雅琴分析,过高的期待

是导致孩子负面情绪高发的主要原因。比如,孩子常常被父母批评指责,产生自卑情绪后睡不着觉、吃不好饭;上课注意力不集中,敏感脆弱、容易烦躁;抵触上学,甚至一去学校就哭闹,抑或出现没有确切性疾病证据的全身异常疼痛,可能是抑郁情绪所致。面对孩子表现出的类似负面情绪或者问题行为,一些家长认为是“孩子娇气、矫情,意志力薄弱”所致。丁雅琴提醒,持续两周有以上症状的孩子,家长应该引起重视。

“青春期的孩子情绪有不稳定性,也有很开心的时候,不像成年人患上抑郁后一直闷闷不乐,这就增加了发现青少年儿童患上抑郁症的难度。”丁雅琴强调,抑郁虽然是“心灵的感冒”,但却没有普通感冒那么容易自愈,需要家长和孩子共同努力、科学面对,切不可讳疾忌医、延误治疗。

柯晓扬认为,作为老师,要充分认识到抑郁症的危害,掌握最基本的抑郁症识别评估要点,但不要轻易给学生“贴标签”。

对于家长而言,应更多地接纳和陪伴孩子,给予孩子充分的理解和支持。“不能因为孩子患了抑郁症,就对他(她)有明显的优待,这样也会让孩子难以康复。”柯晓扬认为,无论家长还是孩子都要树立信心,抑郁症并不可怕,经过系统规范的治疗,大部分患者都可以康复,回归正常生活。

本报记者冯启榕 俞鑫城
本报通讯员朱小平 钱晨城



研学促成长

近日,通中附校初一年级开展了“与科技同行 研学通城名企”活动,大大激发了同学们爱科学、学科学的热情。

通讯员张敏 记者沈樑

提高行车舒适度和安全性

市区多个路口引入“除皱”新工艺

晚报讯 坑洼不平的车辙不仅影响美观,还易导致车辆漂移、打滑,存在一定的安全隐患,是道路管养攻克的重点和难点。市政部门探索解决车辙病害的有效途径,在市区G204国道与集美路路口、长泰路与城北大道路口、城港路与华能路路口三处车流量较大、重载车辆较多的交叉路口引入“除皱”新工艺,目前工程已经全面竣工。

昨天,记者驾车行驶到铺筑一新的城港路与华能路路口,这是一处用上了路面“除皱”新工艺的超长“待机”路口,车辆行驶中更加舒适和安全。

“通常情况下,沥青面层高温时易发生软化,经车辆反复碾压形成了波浪形车

辙。红绿灯路口由于制动和起步频繁,病害最为显著。”市市政设施管理处主任邵雪军告诉记者,相比传统做法,新工艺采用的是“大空隙沥青混凝土+刚性复合浆体”新材料。完工后“刚柔并济”的复合路面克服了传统沥青高温变形、低温脆硬的缺陷,在维持传统沥青柔韧性的同时,强度较之前增长一倍。同时,养生时间更短,2~3小时即可开放交通,最低限度减少对车辆通行的影响。

随着样板段摊铺取得成功,灌入式抗车辙沥青路面已在幸余路、通盛大道施工及钟秀路、通富北路等大修工程中得到运用。新工艺在提高施工效率、节约施工成本、降低交通影响上效果更好,未来还将在工程建设中进一步推广和使用。

记者蒋娇娇 通讯员李映晓

秋冬进补有门道,六院中医专家有三招



“冬令进补,开春打虎”,这句谚语已在民间流传了几千年。人体在经历了春生、夏长、秋收三季的活动后,体力有所消耗,阴阳气血有所“透支”,特别需要休养生息,及时进补。南通市第六人民医院中医科主任花佳佳提醒:“膏方进补不等于瞎补乱吃,有讲究,也有禁忌。错误的进补方式往往无益

健康,甚至还会有副作用。”

膏方有哪些功效?

人体到了冬季,新陈代谢速度减慢,胃肠道功能相对较强,有利于营养物质的吸收利用,此时适当补养,可调补人的精、气、神,达到补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康状态、防病治病功效。

如何科学进补膏方?

第一招:秋冬进补需看体质

秋冬季进补的人群应为身体虚弱的中老年人、劳累过度 and 亚健康状态的人以及久病、术后或大病初愈的人。如果不辨体质状况,随意进补,滥用进

补品,往往会适得其反,出现上火、口臭、口腔溃疡、肚子胀、便秘、睡不着等不适症状。

第二招:进补需辨证辨病结合

膏方进补需要因人而异,辨证用药,因证加减,对证施膏,一人一方。同时补益不宜太过;通补结合,不能只补不通;温凉适度,不能一味温补;必须顾护胃气,顾及方中药物的偏废及其相互监制。食用膏方需要专业医生面诊,不能随意购买食用,因人因地因时而治。

第三招:进补勿入误区

膏方要具有丰富临床治疗

经验的中医师根据个人体质开具,选择性味、功效恰当的药物。价格并非越贵越好,应根据病情来选择药材。此外不要盲目去购买一些如传统的“现成膏方”,膏方一定要对症摄食,盲目进补只会适得其反。湿重者、脾胃衰弱者盲目进食膏方,会引起发烧、失眠、燥热等副作用,乃至加剧原有症状。膏方进补时,忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物,不宜饮浓茶。

哪些人不宜膏方进补?

新近患病者,如近期患有伤风、发热、咳嗽或伤食期间

不能服膏方,应先等康复后再进补。

急性疾病和有感染者,缓慢病发生期和活动期患者,胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发生者,缓慢肝炎、转氨酶很高者,本身免疫球蛋白和抗体很高者也不太合适膏方进补。

急于求成者,原本身体很衰弱,想经过吃膏方一下子强壮起来,结果往往适得其反。

南通市第六人民医院中医科由黄为群主任中医师领衔,科主任花佳佳共同开设冬季膏方门诊,周一至周日全天开诊。