

早发现 早干预 共同守护儿童心理健康

新华社记者 赵琬微 林苗苗

儿童青少年时期是人类生长发育和心理发展的重要阶段。与此同时,儿童青少年易受到外界环境的影响,也属于心理最脆弱的人群之一。

11月20日是世界儿童日。多位心理卫生专家呼吁,家庭是守护儿童心理健康的关键,要早发现、早干预,以科学的态度对待精神心理问题,共同守护儿童心理健康。

“疫后”心理健康受关注

新冠肺炎疫情给人们生活带来明显影响。多位学校心理教师反映,持续数月的延期开学,学业压力、家庭亲子冲突等情况对一些儿童青少年心理带来影响。今年秋季开学后,学生发生心理危机的概率高于往年。

“以前觉得少年不知愁滋味,现在看了作品才知道。孩子深邃的思考、痛感与压力,还有不快乐的感受。”不久前在北京798艺术区举行的“穿过能面巷”——断层艺术展上,一位参观的家长说。

高中生郝苏里的参展作品《苏里蛾》是一幅绘有两个女孩面孔的黑白作品。“我将自己投射成画里的两个女孩,她们互相观望,很多只手在抓挠、缠绕、撕取或是遮挡,不知哪个真正属于自己。”她说。

主创团队包括一位曾受抑郁症

困扰的在校学生。她介绍,希望通过绘画、雕塑、影片等不同形式的艺术作品带领观众走进青少年的心理世界。让大家更多关注孩子的心理状态,促进沟通、关爱与成长。

“疫情以来,我们搭建了面向全市师生的在线心理咨询服务平台,100余名专业人士参与解答。”北京教育学院教育管理与心理学院教师林雅芳说,学院还组织心理专家编写了系列手册,帮助中小学校引领学生走出疫情带来的心理影响。

学业期望等压力 困扰儿童青少年

联合国儿童基金会和世界卫生组织2019年联合发布报告显示,目前全球12亿10岁至19岁青少年群体中,10%至20%受到心理健康问题困扰。同时提出,其中许多问题来源于童年期相关引导的缺失。



中国心理卫生协会秘书长助理温斌表示,随着我国经济社会快速发展,儿童关注的问题从“衣食住行”的现实层面,转移到对兴趣爱好乃至人生意义的思索,心理活动比上一代孩子更加丰富。与此同时,儿童青少年心理行为问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升。

“中小学生的心理问题主要包括情绪方面、人际交往、学业压力等。”北京教育学院教育管理与心理学院曹新美教授表示,其中学业带来的压力较为突出。一些父母对孩子的期望很高,但又不表达具体的要求。孩子认为很难达到父母的期望,可能会产生焦虑、过度紧张等问题。

受访专家提出,随着各项机制逐渐完善,教师、家庭心理健康意识的更强,我国儿童青少年心理问题得到了更多关注。2019年多部门联合制定《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》,提出到2022年底各级各类学校要建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务,学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育教师。

家庭是守护儿童 心理健康的关键

北京大学第六医院院长、中国科

学院院士陆林等专家提出,约有一半的成人精神心理问题起始于儿童青少年阶段,如能早发现、早干预,将极大减少精神疾病的发生。

陆林建议,家长教育孩子需从自身做起,不在孩子面前表现出过多的焦虑与不安。同时多与孩子进行交流,注意观察孩子的饮食、睡眠、学习等方面生活习惯改变。对于孩子的情绪状态变化,既不过分担忧也不视而不见,出现心理问题及时寻求专业帮助。

受访专家认为,要以科学的态度对待精神心理问题。儿童青少年心理健康问题具有发展性、成长性,完全可以及时干预、积极改善,对有心理问题的患者不要有“病耻感”或“标签化”。

北京大学第六医院党委院长办公室主任孙思伟表示,医院和学校双方可联合申请青少年心理问题预防、干预机制、预警体系建设等项目。针对有可能存在严重心理障碍、心理危机的学生,安排专业人员到学校进行评估。

此外,对教师、辅导员等从事学生工作的人员进一步加强心理健康教育培训,充分了解抑郁、失眠、焦虑等各种常见的精神心理问题。对学生开展危机教育,提高其应对压力和心理问题的能力。

秋冬季谨防儿童肺炎

新华社杭州电(记者 黄筱)“医院门诊量回到1万人次,这是疫情以来的首次!”浙江大学医学院附属儿童医院门急诊中心主任汪天林透露,近期感冒发烧和感染肺炎的孩子明显增多,门诊量也创新冠肺炎疫情以来的新高。

每到秋冬季节,患感冒发烧、哮喘、鼻炎的孩子就会增多,今年也不例外。“最近呼吸内科专家号‘走俏’,内科门诊挂号量明显上升,秋冬季节呼吸系统疾病再次进入了高发期。”汪天林表示,近期天气变化明显、昼夜温差大,呼吸道黏膜容易受到乍暖乍寒的刺激,感冒等上呼吸道感染的概率就

会增加。同时随着气温走低,细菌病毒比较活跃,呼吸系统其他部位也更容易受到感染,肺炎会趋于高发。

“小儿肺炎连续多年位列我国5岁以下儿童死因的首位,孩子高烧不退、频繁咳嗽时,家长要留意孩子是不是得了肺炎。”浙大儿院儿内科主任唐兰芳说。

专家介绍,近期有不少病例,家长误把肺炎当作普通感冒,延误了治疗,以至于送到医院的时候,孩子肺部感染已经比较严重。唐兰芳表示,感冒发烧和肺炎,症状相似,都伴有发烧、咳嗽、呼吸不畅等,如果孩子出现这些症状,要注意严重程度的区别,如果身

体出现缺氧的状况,呼吸变急促,要及时到医院排查是否感染肺炎。

据了解,目前收治到浙大儿院呼吸内科病房的肺炎患儿,多是因为感染了呼吸道合胞病毒、副流感病毒,以及散发性的腺病毒。这类肺部病毒感染,对于普通孩子而言一般症状都不会太重,但对于少数儿童则比较凶险。

唐兰芳说,有三类儿童需对肺炎加强防范,一类是早产儿,一类是患有心、肺、神经肌肉等基础疾病的,还有一类是免疫功能低下或先天免疫缺陷的。这三类儿童感染肺炎后都容易发展为重症,甚至危及生命。

近视群体 该怎么“亡羊补牢”?

■ 乐天

随着智能手机、平板电脑等电子产品的普及和更新,在我国乃至全球,近视发病率呈现出高发、低龄化趋势。那么对近视群体而言,有哪些举措可以防止近视恶化呢?

首先是配镜时,要到正规的品牌门店去检查,然后根据视光师的指示配戴合适的眼镜。如果是在授权电商渠道选购镜片,要注意通过镜片完整的防伪标识、包装袋和验证码来鉴别。高度近视人群在验光配镜时,除了规范的主客观验光及视功能检查之外,还需要做眼科相关的检查,以便及早发现病理性近视引起的眼部病变。

同时,在日常用眼时也要注意保护眼睛,以免视力进一步下降。讲究卫生、保护视力,是预防和减少疾病的有效措施。养成良好的用眼习惯,如读书姿势端正,距离读物33厘米;乘车及卧床时勿看书;照明亮度适中;阅读1小时左右可闭目休息或远眺片刻。

眼睛是人体最宝贵和最脆弱娇嫩的感觉器官之一,人类90%的信息由眼睛获得,被称为“心灵的窗户”。因此我们要特别注意保护自己的视力,养成良好的用眼习惯,近视不可逆转,不要让自己追悔莫及。

巴南与青海执法人员 交流卫生健康执法工作

本报讯(通讯员 陈必峰)近日,青海省互助县、民和县和平安区卫生健康执法人员到重庆市巴南区交流学习卫生健康执法工作。

巴南区卫生健康综合行政执法支队高度重视此次的交流学习,提前做好调查表,征求青海同行交流学习意愿,并要求各大队精心准备教学内容,认真

准备各观摩学习基地,让我们的青海同行学有所成、学有所用。座谈会上,双方就机构设置、卫生监督管理模式、卫生监督协管等内容进行了深入探讨与交流。实践操作中,各大队长与青海同仁就公共场所卫生、医疗机构监督、传染病防治、学校卫生、生活饮用水卫生、职业卫生等方面进行了深入细致的交

流,学习探讨了快检设备的使用、执法文书书写,模拟了执法办案过程。本次活动建立了与青海同行共同交流学习的平台,巴南区卫生健康执法人员以优良的作风,过硬的专业,谦虚谨慎的态度广泛交流、相互借鉴、取长补短,提升了青渝两地卫生健康执法水平,促进了卫生健康事业良好发展。