

听懂孩子的心灵呼救

本报记者 李嘉 通讯员 赵红波

10月10日,是第32个“世界精神卫生日”,国家卫生健康委将今年的宣传主题确定为“促进儿童心理健康 共同守护美好未来”,呼吁全社会共同关注儿童青少年心理健康,增进健康福祉。

儿童青少年容易出现哪些心理问题,如何干预,我市在关注儿童青少年心理健康问题方面有哪些举措?记者采访了湖北科技学院附属第二医院心理二科主任廖飞文,告诉您如何听懂孩子的心灵呼救。

记者:儿童青少年心理特征有哪些?

“儿童青少年因为接触外界较少,对事物有新鲜感,好奇心强。他们喜欢模仿别人,比如说话和动作,心理未完全发育成熟,情绪波动较大,意志力差,不能完全掌控自己的行为。”谈到儿童的心理特征,湖北科技学院附属第二医院心理二科主任廖飞文说。

记者:儿童青少年心理健康的标准是什么?

廖飞文介绍,由于不同的专家从不同的角度对心理健康进行不同定义,目前国际医学上没有一个明确且全面的儿童青少年心理健康标准。国内学者主要认为儿童青少年心理健康的标准包括:

智力正常。儿童青少年能够对日常生活做出正常反应,包括平均智力及超常智力等。

情绪良好。儿童青少年具有正常好奇心,经常保持愉快、开朗、自信的心情等。

人际关系和谐。能够与外界其他人建立正常的人脉关系,能够交朋友,适应环境。

人格完整。人格各要素之间没有明显缺陷以及偏差等。

儿童时期的培养发展良好。培养和激发儿童好学的动机、兴趣和坚强意志;培养儿童热爱劳动、乐于助人的人格,并且从中学会人际交往,培养儿童创造性思维等。

记者:儿童青少年心理问题有哪些



表现?

廖飞文介绍,在人际交往方面,儿童青少年和同伴的交往,包括和异性的交往,主要表现为自卑心理,不愿和异性交往;儿童青少年和老师的交往,师生沟通是现在中小学生学习方面突出的问题,很多同学怕老师,很难和老师建立起一种良好的关系;亲子关系,小学阶段,亲子关系比较平稳,但是到了青春期,孩子回家第一件事就是进自己的房间,把房门关上,不愿和父母沟通,这是家长和孩子之间比较困扰的问题。

在学习方面,学生面临的重大压力就是学习,心理问题主要表现为厌学,学习动机不强,问题比较严重的存在学习困难、学习障碍。一些学生对学校产生了恐惧心理,甚至达到了“学校恐怖症”的严重程度。

在自我评价方面,中小学生对如何看待

自己,评价自己,接纳自己,这是一个非常突出的问题。我们可以看到,今天很多中小学生学习行为问题,和他们不能很好地认识自我、评价自我有很大的关系。

记者:家长如何避免孩子出现心理问题?

“发现孩子有心理问题倾向,先改善亲子关系。如果亲子关系处理不好,就会引发孩子的抵抗情绪,产生逆反心理。只有双方结成信赖关系,父母才能正确引导孩子。”廖飞文说,比较让孩子感到冒犯,给孩子造成无形的压力,因此,不要和其他家长攀比孩子,过分强调一致性,而要用鼓励代替攀比。

廖飞文建议,家长要允许孩子犯可犯的错误,这些错误会成为孩子成长的资源。如果孩子没有经历过痛苦,就可能

被痛苦打败,只有经历了,才知道怎么应对,在错误中寻找经验从而助力成长。

此外,家长应该把注意力多放在孩子身上,与孩子多一些交流,多陪伴孩子。想让孩子不再对父母有距离感,就要表现出你的爱与理解,与孩子成为朋友,和他们平等相处,让孩子明白父母会理解并尊重他们。

记者:儿童青少年心理问题如何干预?

“一旦发现孩子出现心理问题,要做到早干预、早治疗、早康复。”廖飞文建议,首先,要树立孩子的自信,家长应与孩子积极沟通,找到针对性的解决办法,肯定孩子的成就,提升孩子的自信心。其次,要让孩子适当运动,陪伴孩子到户外运动,通过发泄负面情绪,提高积极感受,克服心理问题。再就是转移孩子的注意力,通过做一些让自己开心的事情,如看电影、唱歌等,缓解心理问题。若孩子的心理问题比较严重,应及时到医院心理科就诊,咨询专业医生,进行规范治疗。

记者:我市在关注儿童青少年心理健康方面有哪些举措?有什么好的建议?

“我院联合市教育局开展了心理健康宣教进学校系列活动,发放倡议书、宣传册4万余份,开展心理健康宣教进社区活动30多场。”廖飞文介绍,为了加强儿童青少年心理健康宣传教育,市教育局要求全市中小学组织学生体验校外未成年人心理辅导站,每所中小学校设立心理咨询室,配备心理咨询老师,开展常规心理健康测评。

廖飞文建议,一方面,各中小学校可适当增加心理健康教育课程的时间和内容,让学生更加深入地了解心理健康知识。另一方面,由政府建立专门的心理健康教育机构,为儿童青少年提供心理咨询和治疗服务。同时,政府和学校要加强心理健康教育的宣传力度,让更多人了解心理健康知识。

湖北科技学院附属第二医院

开展“世界精神卫生日”系列活动

本报讯 记者李嘉、通讯员魏枫报道:10月10日,湖北科技学院附属第二医院联合咸宁市精协会举办了“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”“世界精神卫生日”系列活动。

当天,湖北科技学院附属第二医院组织心理专家团队来到咸宁市第七小学,心理康复治疗中心副主任吴芳以“良好品格将爱传递”为主题开展心理健康讲座,对品格教育进行了深入浅出地解读,让学校师生对健康心理有更为清晰的认知,帮助同学们正确面对学习和生活中出现的焦虑、

疑惑、愤怒等负面情绪。讲座贴近学生实际校园生活,通俗易懂,极具知识性和实用性,得到了同学们的积极响应。

讲座结束后,附二医院的心理治疗师团队与第七小学师生面对面开展了“一对一”团体心理辅导活动,现场支招控制情绪、释放压力的方式方法。互动环节中,专家们还耐心解答了师生们提出的如何与他人更好相处、成绩焦虑、睡眠不佳等问题。

在健康讲座进行的同时,附二医院的专业心理测量师团队利用医院先进的测

量工具,对来自全市各地的儿童青少年进行了全面的心理评估,帮助他们了解自己的心理状态、行为模式和人格特点等。同时,心理治疗师团队根据评估结果,为儿童提供个性化的心理治疗方案,如人际互动、沙盘治疗、游戏治疗、曼陀罗绘画等,帮助他们解决心理问题,提升心理健康水平。

活动现场,医院工作人员给师生、来访者发放了心理健康宣传册,共900余份,进一步普及了心理健康知识,呼吁全社会提高认识,重视少年儿童心理健康,推动形成

家庭、学校、社会、专业机构有效衔接的心理健康服务体系,提高工作水平,促进儿童身心健康成长。

本次活动通过丰富多彩的形式,调动了学生们的参与积极性,现场气氛热烈,有效帮助本地儿童青少年掌握了心理健康相关知识,提升了心理调适能力,也帮助学校老师树立了科学的教育理念,正确认识并帮助处理孩子碰到的情绪问题。此类活动,湖北科技学院附属第二医院心理健康团队已开展多个场次,旨在促进咸宁市社会心理健康水平提升。

咸宁市第一人民医院

成功救治一例呼吸困难早产儿

本报讯 记者李嘉、通讯员刘志报道:近日,一名胎龄34周的早产宝宝在咸宁市第一人民医院新生儿科顺利出院,这也是该院新生儿科成功救治的首例自主气管插管辅助通气成功的早产儿,为今后救治更多危重新生儿提供有力保障。

余女士因胎膜早破近2个月,从怀孕27周起便开始在武汉大学中南医院和咸宁市第一人民医院多次住院保胎。9月22日,因产检时发现胎儿胎心不好,余女士在咸宁市第一人民医院剖腹产分娩,婴儿小文出生时胎龄仅34周,体重2.7千克。

就在众人庆幸小文顺利分娩的时候,小文却突然出现呼吸急促伴吐沫,全

身紫绀等症状,手术室医护人员,立即电话联系了院内新生儿科请求“支援”。

在治疗过程中,小文小便少,多次出现血压低,全身水肿,白细胞迅速上升的情况。新生儿科医护团队紧密配合,通过呼吸、循环、感染、消化、营养等方面综合救治,小文病情得以好转,成功撤下呼吸机。10月4日,在经历12天“闯关”后,小文在新生儿科全体医护人员全力救治及精心呵护下,平安回到爸爸妈妈的怀抱。

义诊现场,前来就诊咨询的群众络绎不绝。该院医疗团队免费为社区居民提供心电图检测、血压检测、血糖检测、疾病诊断和健康咨询等服务。一对一讲解常见疾病的预防、老年保健、生理健康、心理调适、医保政策等方面的知识。提醒大家在日常生活中养成良好的卫生习惯,保持健康的生活方式,定期体检,做到有病早发现、早治疗、早康复。对有需要的居民,

咸安区妇幼保健院

开展健康义诊进社区活动

本报讯 记者李嘉、通讯员刘鹏报道:10月11日,咸安区妇幼保健院党总支委员、副院长张英华率内科、儿科、中医理疗科、心电图室、医务科等科室的10余名医护人员,到咸安区同心路社区开展健康义诊活动,赢得了广大居民的一致好评。

义诊现场,前来就诊咨询的群众络绎不绝。该院医疗团队免费为社区居民提供心电图检测、血压检测、血糖检测、疾病诊断和健康咨询等服务。一对一讲解常见疾病的预防、老年保健、生理健康、心理调适、医保政策等方面的知识。提醒大家在日常生活中养成良好的卫生习惯,保持健康的生活方式,定期体检,做到有病早发现、早治疗、早康复。对有需要的居民,

理疗科医生免费提供中医特色按摩理疗体验。

据统计,此次活动共接待群众120余人,为他们测量血压和血糖,做心电图检查,发送宣传单页160余份。为社区居民提供了面对面、零距离的医疗服务,进一步提高了居民的自我保健意识和疾病预防意识。

张英华说:“民生工作无小事,群众利益是大事。作为党员干部,我们必须本着‘民有所呼、我有所应’的态度,积极主动回应群众关切。今后,我院将一如既往地做好义诊服务工作,走进更多的社区,为社区居民提供贴心优质服务,切实增强辖区居民的获得感、幸福感、安全感,为广大群众的身心健康保驾护航。”

生活顾问

被猫狗抓咬怎么办

本报讯 记者李嘉报道:近日,有多地媒体报道市民被狗咬伤事件,受到网友的广泛关注。家里饲养猫、狗等宠物的网友坐不住了,纷纷询问被猫、狗等动物抓(咬)伤后该如何处理。

对此,医生指出,处理被猫、狗抓(咬)伤的伤口,正确的做法是第一时间用肥皂清理,若没有肥皂也应用清水进行最基本的冲洗,再及时就医注射疫苗,降低感染狂犬病毒风险。

据调查研究,狂犬病目前还不能够治愈,死亡率接近100%,极少数报道有救过来的,但有严重的后遗症。对于动物造成的伤害不可以掉以轻心,特别是流浪猫、流浪狗。不少流浪的动物可能正处在发病的状态,如果不慎造成伤害,必须及时处理、注射狂犬疫苗。

医生特别提醒,在被猫、狗咬(抓)伤后,第一件事并不是去医院,而是尽快用肥皂水或流动清水冲洗15到20分钟,冲洗完毕后用酒精或碘酒涂擦消毒。之后应尽可能尽早就医,根据医生评估结果,采取接种狂犬疫苗、注射免疫球蛋白等治疗措施。

血管“堵不堵”这样查

本报讯 记者李嘉报道:糖尿病患者出现血管病变时,可能出现肢体(手脚)麻木、发凉等症状,发展到后期,可能会出现小腿后方发生疼痛、痉挛等。因此及时发现血管病变很重要,下面这个动作,可以帮助测试下肢血管堵塞情况。

下肢自测:首先平躺在床上,将一只腿抬高70°~80°,保持1分钟左右(如果保持不了可以让别人帮忙扶腿),然后再缓缓将腿自然下垂在床沿,紧接着观察腿部颜色变化。

异常情况:如果在抬高过程中,腿脚(一整条腿的任何部位)出现苍白、蜡白色;并且在垂下腿后,45秒内都未恢复正常血色,且腿脚色泽不均,说明动脉供血已经出现障碍,形成堵塞。

如果发现问题,最好及时去医院的血管外科就医,如果本身就有血糖问题,可以咨询主治医师。

治疗“大舌头”有妙招

本报讯 记者李嘉报道:孩子说话不清楚应该怎么办?专家表示,可以对孩子进行呼吸功能、发声功能、构音功能和语音功能等训练。

体位和呼吸训练:孩子仰躺在训练床上,将一只手放在腹部,感受手是如何随呼吸而上下起伏的,感到呼出气流时,配合发“哈”音,训练过程中,逐渐发“da、data、ta”,进一步练习“打靶、兔宝宝、兔爸爸”等音节。

唇部按摩法:让孩子平躺在训练床垫上,训练师用两手先轻扣其面部和唇部,然后将两手的食指、中指、无名指指腹,平放在孩子的两侧面颊处,顺时针按摩5分钟,提高口部肌肉敏感度。

刷牙法:选用无菌、乳胶婴儿牙刷,在患儿离舌尖2厘米的舌面上,向舌尖方向移动,尽可能将舌的两侧卷起重复数次;再用舌尖的两侧,分别由后缓缓地向前移动牙刷,重复数次。

舌尖后部上抬构音运动训练:指导孩子做舌上卷训练,做舌尖发音训练,舌尖舔硬腭训练,重复数次。

孩子得肺炎怎么办

本报讯 记者李嘉报道:近日,医院接诊儿童肺炎支原体感染病例增多。多地疾控部门发布提醒,重点防控肺炎支原体感染。

肺炎支原体感染主要通过呼吸道飞沫传播,支原体是一种介于细菌和病毒之间的病原体,肺炎支原体是支原体的一种,由于它侵犯人的呼吸道,黏附于呼吸道黏膜上皮细胞表面,引起肺部感染,故称作肺炎支原体感染。

肺炎支原体感染症状,主要有发热、咽痛、咳嗽、乏力等症状,部分症状比较轻,仅表现为上呼吸道感染,类似普通感冒,部分会出现肺炎。医生提醒,患儿出现症状应及时就诊,感染过肺炎支原体后,还有再次感染的可能。目前,临床还没有预防肺炎支原体肺炎的疫苗,因此,主动预防很重要。

预防感染要增强体质、养成良好的个人卫生习惯。平时要注意室内通风,尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所;回家后认真洗手、洗脸、洗鼻,注意手卫生;学校、幼儿园等场所也要注意室内通风,一旦孩子患病,尽量居家休息、治疗,直到症状消失。



黄伊卿
咸宁麻塘中医医院 医师 硕士

人们在日常生活中出现身体困倦、头重如裹、失眠多梦、胸闷腹胀、大便黏腻不成形、舌苔白腻等情况,常习惯性称其为湿气重之故,那人们常说的湿气,究竟从何而来?其实,早在《素问·至真要大论》中就有描述,其论曰:“诸湿肿满,皆属于脾”,足以说明在秦汉时期便认识到脾胃与湿邪之间的联系,此说为后世医家从脾论治“湿”奠定了理论基础。

湿邪形成之关键及致病特点

《素问·阴阳应象大论》曰“天有四时五行,以生长收藏,以生寒暑燥湿风”,自然界春夏秋冬交替,有金木水火土五行的变化,产生寒暑燥湿风的不同气候,故湿本为自然界阴阳交感所化生的六气之一,为长夏之正气,有润养万物之功,天地自然界得湿之滋润而能呈现万物蕃秀之景象。可见正常的湿气对万物有益而无害,然而湿气太过或不及,或非其时而有其气,均可成为侵袭人体的致病邪气——湿邪。

湿邪又有外湿、内湿之分。外湿是指长

诸湿肿满,皆属于脾

——读经典谈健脾胃祛湿气

脾虚运化不及。《素问·经脉别论》详细论述了水液代谢过程,即“饮入于胃,游溢精气,上输于脾。脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱”,脾主运化,不仅运化输布水谷精微物质至全身各处,还对机体水液有吸收、转输和布散的作用。正如《素问·厥论》所云:“脾主为胃行其津液者也。”脾气健运,其运化水湿的功能得以正常发挥,水液不至于停滞体内,湿邪等病理产物自无可形成之机。若脾气虚弱,其运化水湿之能不及,不能为胃行其津液,水液代谢障碍,无法正常输布代谢,久则停滞,湿邪渐生矣。故《证治汇补·湿症》篇论曰:“治湿不知理脾,非其治也。”此可谓一语中的,足以彰显调理脾胃在祛除湿邪中的重要地位。

脾虚湿阻失职。脾气虚进一步发展,可逐渐形成脾阳虚之证。此常由饮食不节,过食生冷寒凉之物,致脾阳虚损,运化及温煦失职而成。《素问·阴阳应象大论》提出“阳化气,阴成形”,阳气蒸腾气化化为无形之气,发挥其温煦推动之功,保障水液的正常运行,排除体内多余的水液,不致水湿停留。脾阳虚弱,温煦气化功能减弱,水液输布及代谢失常,多余的水湿之邪无阳以化,从而使水湿内生、停聚,发为泄泻、水肿、尿少等症。

日常养脾祛湿小建议

注意清淡饮食,减少摄入油腻、肥甘厚味之物,多食谷类、蔬菜类,日常可食用小米粥、茯苓粥等,可适当服用参苓白术散、四君子汤之类健脾利湿中药;建议适度保暖,远

离湿气重聚之地,避免贪凉冷饮,顾护脾胃阳气;加强锻炼,动则生阳,通过合理运动,鼓动身体阳气,助气血流通、津液运行;《内经》指出“思伤脾”,思虑过度直接损伤脾胃之气,应学会调节情绪,做到“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦”。

湿邪致病范畴广泛,清代叶天士亦曰“吾吴湿邪害人最广”,湿为阴邪,其性重浊,其致病常复杂多变,病势缠绵难愈。中医认为脾胃为后天之本,人体赖脾胃而生,脾胃学说创始人李东垣提出“内伤脾胃,百病由生”,脾胃一伤,气机升降失常,气血津液运行,水湿邪气停聚,则百病丛生矣。故从饮食起居、运动保健及精神调摄等各方面谨慎保养脾胃,健运脾胃,可起到良好的祛湿功效。

离湿气重聚之地,避免贪凉冷饮,顾护脾胃阳气;加强锻炼,动则生阳,通过合理运动,鼓动身体阳气,助气血流通、津液运行;《内经》指出“思伤脾”,思虑过度直接损伤脾胃之气,应学会调节情绪,做到“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦”。

湿邪致病范畴广泛,清代叶天士亦曰“吾吴湿邪害人最广”,湿为阴邪,其性重浊,其致病常复杂多变,病势缠绵难愈。中医认为脾胃为后天之本,人体赖脾胃而生,脾胃学说创始人李东垣提出“内伤脾胃,百病由生”,脾胃一伤,气机升降失常,气血津液运行,水湿邪气停聚,则百病丛生矣。故从饮食起居、运动保健及精神调摄等各方面谨慎保养脾胃,健运脾胃,可起到良好的祛湿功效。

中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院