

莫让“手机依赖症”毁了孩子

本报记者 李嘉 通讯员 赵红波

在网络上,流行这样一句口头禅:如果你爱你,请给他一部手机;如果你恨他,请给他一部手机。随着手机使用带来的便利,“手机依赖症”成为日益突出的心理健康问题。

什么是“手机依赖症”,“手机依赖症”有哪些表现,其形成病因是什么,如何进行诊断治疗?日前,记者邀请湖北科技学院附属第二医院心理二科主任廖飞文为大家进行解答。

儿童青少年“手机依赖症”患者增加

“近几年,随着网课的兴起,儿童青少年接触和使用手机的频率增加,从而增加了儿童青少年‘手机依赖症’的患病率。”廖飞文介绍,“手机依赖症”已经成为妨碍儿童青少年心理健康的一个突出问题。

“当你的孩子出现吃饭、睡觉、上厕所、走路手机不离手,离开手机后表现为烦躁不安、思维迟缓、情绪低落、抑郁寡欢等症状时,家长应该考虑孩子是不是患上了‘手机依赖症’。”廖飞文介绍,“手机依赖症”的病因与多方面的因素有关,如手机技术过于发达、环境因素以及个人心理因素等,其中最为重要的是患者的个人心理因素。

一方面,手机涵盖了上网、社交、娱乐等多种功能,且具有的便携性,让使用者可以在任何时间和地点接触网络,海量网络信息和各种手机功能,能够满足患者的各种喜好。

另一方面,当患者处于生活环境不和睦,从小生活在缺乏感情的环境中,一旦接触手机很容易深陷其中,并且要比其他生活环境和睦的人群更容易出现“手机依赖症”。

此外,从个人心理层面来说,每个人都需要他人的认同感,患者在工作、生活和学习中很难受到他人的认同,内心世界无法在

现实生活中获得满足,而通过手机在网络世界可以获得现实世界所缺失的认同感,因此很容易深陷网络世界难以自拔。

家长对待孩子过度使用手机应慎重

现在很多家长为了方便和孩子联系,为孩子准备了手机,但是有很多孩子用手机上网、交友、玩网络游戏,甚至上课时发短信,违背了家长的初衷。孩子使用手机该禁止还是容忍,家长为此深受困扰。

对自我控制力差的儿童青少年来说,他们在通过手机接触网络后,感受到了网络世界的乐趣,很容易沉迷于使用手机,并且他们即使知道自己这样是不对的,也常常难以控制自己。

对此,廖飞文表示,儿童青少年心理未完全发育成熟,自制力不强,很容易对手机形成依赖。儿童青少年好奇心强,喜欢模仿,缺乏辨别能力,容易受不良因素的诱导,从而侵害身心健康,甚至出现违法犯罪行为。因此,家长在对待孩子使用手机时应持有审慎的态度。

廖飞文建议,家长一旦发现孩子出现使用手机成瘾倾向,应当及时进行心理和行为干预,鼓励孩子适当进行体育锻炼,通过读书或者看报来代替手机的使用,听音乐、多散步、多和家人沟通,逐渐减少孩子对手机的依赖。

“要限制孩子使用手机的时间,引导他们多关注现实世界,和他人进行交流,多参加社交活动,避免孩子沉迷于虚拟世界。”廖飞文表示,家长如果无法通过干预的方式对手机使用成瘾的孩子进行心理矫正,建议前往精神心理科就医。

儿童青少年“手机依赖症”如何防治

廖飞文介绍,儿童青少年“手机依赖症”

的预防重点,在于建设孩子的心理环境,其中包括学校、社会及家庭环境对孩子的影响。

家长要让孩子树立正确的价值观和人生观,明白过度使用手机的危害。在家庭中营造良好的氛围,给予孩子温暖感、归属感和情感支持。

让孩子养成良好的生活习惯,减少不必要的手机使用,通过适量运动、读书、听音乐等方式转移自身注意力。

廖飞文表示,手机依赖症的治疗主要是以一般治疗为主,药物治疗是在患者合并有焦虑症或者抑郁症的情况下进行,一般不使用手术进行治疗。

患者到医院就诊后,医生会通过患者

的交谈和直接观察,来全面了解患者精神活动各个方面的情况。

同时,可以进行神经系统检查,或通过头颅MRI检查排除患者的颅部器质性病变。

廖飞文表示,对于合并焦虑、抑郁症状的患者,医生常会酌情给予患者抗抑郁药来帮助缓解症状,常用药物包括氟西汀、舍曲林等。

“儿童青少年‘手机依赖症’经过积极治疗通常可以治愈,且愈后良好。”廖飞文提醒,短时间的治愈并不意味着可以放任,家长后期在生活中要对孩子进行密切观察,如果孩子依旧对手机产生很严重的依赖,应尽早心理医生联系。

你有“手机依赖症”吗?

结合相关研究,有下述表现6项及以上者,判定有手机依赖倾向:

你总是把手机放在身上,如果没有带,就会感到心烦意乱,无法做其他的事情,甚至还有些害怕,但自己也说不清怕什么。

如果你没带手机,被告知今天没有任何工作,就坐立不安,但是你会觉得很踏实,坐立不安。

总有“我的手机铃声响了”这种错觉,听到钟表的声音,会当成自己手机的声音。

有时还会产生一些幻觉,比如长期对手机特别敏感,可能没有任何的声音刺激,却经常会感觉自己手机在震动或者在响,要不停地去看自己的手机。

你是否经常下意识地去找手机,不自觉地拿出手机来看看,有时候甚至手机老插在手里才踏实。

手机没信号或信号减弱便开始烦躁。如果手机铃声长时间不响或来电明显减少,会感到不适应,甚至心烦意乱。

在与人沟通时过分依赖手机,明明可以直接面对面交流,却要发短信或打电话。吃饭的时候要把它放在桌子上,总是怕错过信息或者漏过电话。

你晚上睡觉的时候,即便是没有什么事情也经常开着手机。

你对别人看自己的手机,不管是有意还是无意,都非常的反感,非常的恼火。

最近经常有那种手脚发麻、心悸、头昏、出汗、胃肠道功能不好的现象。

为什么近视不可治愈

每天监测建档的时候,经常会有家长来问:“要戴眼镜烦死了,可不可以不戴?”“近视咋就治不好了?”“能不能让近视度数消失?”

国家卫健委等8部门曾联合印发通知,不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等表述误导近视儿童青少年和家长,并明确强调在目前医疗技术条件下,近视不能治愈。

1.为什么近视?

如果把眼睛比作一台照相机,眼的角膜、晶状体相当于相机的镜头,眼的睫状肌相当于相机的调焦系统,眼轴的长度相当于相机的机身,眼底视网膜相当于相机的底片。当这些部位默契配合物体落在视网膜上清晰成像,我们就能通过眼睛看到清晰亮丽的风景,可一旦这中间发生变化会使光线不能准确聚焦于视网膜上,就会出现我们通常所说的屈光不正,即近视、远视、散光。而近视中最为常见的类型是轴性近视,轴性近视就是眼轴发生了变化。

2.近视为什么无法治愈?

在我们刚出生的时候眼轴通常较短,人眼处于远视阶段,具备一定的远视储备。但随着身体的逐步发育,眼轴会和身高一样一

点点慢慢增长,眼睛逐步正视化。可随着现在孩子长时间过度用眼,早早消耗掉远视储备,眼球发育过度,导致眼轴过长,增长的眼轴就像长高的个子无法缩短,已经近视的度数自然也无法消失。

眼球发育是条“单行道”,眼轴这辆车只有继续前进和靠边停车两种选择,不能掉头更不能倒车。同理,近视一旦发生,只有继续增长或停止增长,不会减少。因此,近视是无法治愈的。

3.如何远离近视?

首先,通过建立屈光发育档案,了解远视储备和双眼视功能发育情况,提前预测近视发生风险。其次,培养科学用眼习惯。最后出现近视症状,一定要前往正规医疗机构进行科学矫正,并遵照医嘱定期复查。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心)

咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

量。在乡村振兴挂点村举办第二届“知音同行”乡村农货节,“五姊妹工作室”成员化身“主播”带货葡萄、莲蓬等特色农产品,解决农产品销路问题。同时,在“知音萌”综合服务社开展卷烟营销“三下乡”活动,通过工商零消的全方位对接持续提升零售客户满意度。



市妇幼保健院 荣获全市健康技能竞赛一等奖

本报讯 记者李嘉、通讯员吴翠报道:10月19日,由市卫健委、市总工会联合举办的2023年咸宁市妇幼保健职业技能竞赛在市妇幼保健院圆满落幕。

此次竞赛内容涉及“危重孕产妇救治”“危重新生儿救治”“宫颈癌防治”“儿童眼保健”4个项目,各县市区卫健局、市直医疗机构初赛后,遴选出10支代表队、40名专业技术人员参加此次比赛。

本次全市妇幼保健职业技能比赛活动,旨在全面推动我市妇幼健康系统职业技能提升,展现妇幼健康职业风采,弘扬妇幼健康文化,在全市妇幼保健系统营造学知识、练本领、强技术、夯基础的浓厚氛围。

市妇幼保健院代表队顺利摘得团体桂冠,该院代表队唐红云荣获危重孕产妇救治理论与操作竞赛第一名,陈伟慈荣获宫颈癌防治理论竞赛第一名,邓小艳荣获儿童眼保健理论与操作竞赛第一名,王定成荣获危重新生儿救治第三名。

本次竞赛充分展现市妇幼保健院新时代妇幼健康工作者的良好形象和精神风貌,她们用自己的实际行动诠释了“以人为本、以生命为本”的服务理念。市妇幼将以此竞赛为契机,进一步推动全院妇幼保健人才队伍建设,进一步提高医院妇幼健康服务水平和质量。

咸宁市卫生健康委员会协办

赤壁市烟草专卖局开展主题营销活动

以制度建设为支撑,持续规范服务行为。积极参与咸宁市局(公司)《客户经理职能转型》科技创新项目,重新梳理完善卷烟客户服务部、市场部、客户经理工作职能、职责,编制规范性文件指南,做好制度规范的持续性培训宣贯、监督检查,促进服务规范化于心中、外化于行。

以模式创新为动力,持续提升服务品质。在乡村振兴挂点村举办第二届“知音同行”乡村农货节,“五姊妹工作室”成员化身“主播”带货葡萄、莲蓬等特色农产品,解决农产品销路问题。同时,在“知音萌”综合服务社开展卷烟营销“三下乡”活动,通过工商零消的全方位对接持续提升零售客户满意度。

拍卖公告

受委托,我公司将于2023年11月24日对位于通城县隍水镇新塔社区内通城经开投资集团有限公司所有拟拆除处置的旧设施设备公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、标的物概况

标的所在位置	标的名称	参考价	保证金	备注
通城县隍水镇新塔社区	通风空调工程、通风排烟与热泵热排气系统工程、真空管道工程、压缩空气系统、氮气系统工程、给排水系统工程、给排水系统工程、电气工程、10KV配电工程、信息化工程	2219.75	5000元	按现状整体拍卖不拆卖,成交后由买受人限期拆除运走。

二、拍卖时间及地点:
拍卖时间:2023年11月24日上午十时
拍卖地点:通城县公共资源交易中心2楼开标大厅(新政务服务中心2楼)

三、竞买人资格:中华人民共和国境内外的法人,具有完全民事行为能力且自然人和其他组织均可申请竞买。

四、展示时间及地点:自公告日起在标的物所在地展示。

五、注意事项:竞买人须在2023年11月23日下午17时前将竞买保证金汇入指定账户,账户名:湖北诚成拍卖有限公司,开户行:农行通山县洋都支行,账号:17-710301040004155,并持银行进账单和有效证件到湖北诚成拍卖有限公司(通山县羊楼镇滨河苑对面向四楼)办理报名及竞买登记手续(未事宜详见拍卖文件)。

六、联系人:周经理 0715-2881550 18671532366
七、原2023年10月26日发布的公告作废,以此公告为准。

湖北诚成拍卖有限公司
2023年10月27日

赤壁市烟草专卖局开展主题营销活动

以制度建设为支撑,持续规范服务行为。积极参与咸宁市局(公司)《客户经理职能转型》科技创新项目,重新梳理完善卷烟客户服务部、市场部、客户经理工作职能、职责,编制规范性文件指南,做好制度规范的持续性培训宣贯、监督检查,促进服务规范化于心中、外化于行。

以模式创新为动力,持续提升服务品质。在乡村振兴挂点村举办第二届“知音同行”乡村农货节,“五姊妹工作室”成员化身“主播”带货葡萄、莲蓬等特色农产品,解决农产品销路问题。同时,在“知音萌”综合服务社开展卷烟营销“三下乡”活动,通过工商零消的全方位对接持续提升零售客户满意度。

嘉鱼县苏刘湾水生态环境修复治理工程项目环境影响评价报告征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》的要求,现就将嘉鱼县苏刘湾水生态环境修复治理工程环境影响评价报告征求意见稿公示如下:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径

网络链接:https://pan.baidu.com/s/1YeN1Lay1n161WwC9D9g 提取码:39qe
(1)环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径

网络链接:https://pan.baidu.com/s/1YeN1Lay1n161WwC9D9g 提取码:39qe
(2)查阅纸质报告的方式和途径

二、征求公众意见的范围和方式

(一)征求公众意见的范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,嘉鱼县环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等。

(二)征求意见的方式:1.通过信函、传真、电子邮件、电话等方式,将与本项目环境影响评价有关的意见和建议反馈至我单位。在意见提交时,鼓励公众采用实名制提交意见,并需提交有效的联系方式及常住地址,以便根据需要进行回访,您的个人信息未经允许不会对外公开(法律法规另有规定的除外)。

(三)公众提出意见的截止时间:2023年10月30日。

三、公众意见网络链接

公众可按照下列网络链接填写意见表,请填写与本项目环境影响评价有关的意见和建议(根据《环境影响评价公众参与办法》规定,涉及征地拆迁、房产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于项目环评公众参与范围,公众可以依法另行向其有关主管部门反映)。

网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Bauct1V1XzLznm5EeCLjRwW 提取码:d0cm

四、提交公众意见的主要方式和途径

任何单位和个人可在公示发布之日起10个工作日内,通过信函、传真、电子邮件、电话等方式,将与本项目环境影响评价有关的意见和建议反馈至我单位。在意见提交时,鼓励公众采用实名制提交意见,并需提交有效的联系方式及常住地址,以便根据需要进行回访,您的个人信息未经允许不会对外公开(法律法规另有规定的除外)。

五、公众提出意见的截止时间:2023年10月30日。

赤土网挂G(2023)23-2号国有建设用地使用权出让结果公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局委托赤壁市公共资源交易中心公开出让国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况

宗地编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	建筑密度	绿地率	建筑限高	出让年限(年)	起始价(万元)	竞买价(万元)
P(2023)07号宗地	赤壁市赤壁大道与粮仓大道交汇处(含527.11亩)	351408.78	文化设施用地	<0.5	<20%	>60%	<20米(不含构筑物)	50年	12270	2454

二、竞买人资格:中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请竞买,符合法律、法规另有规定的,申请人可以单独申请,也可以联合申请。参加竞买须提供竞买申请,并按《拍卖出让须知》中要求提供相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权拍卖采用采取增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、现场踏勘和地块情况介绍:地块自公告之日起在其所在地公开开展,赤壁市自然资源和规划局与湖北朗轩拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

五、申请人可于2023年10月27日至2023年11月16日17:30分前到赤壁市公共资源交易中心或湖北朗轩拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

六、申请人可于2023年10月27日至2023年11月16日17:30分前到赤壁市公共资源交易中心或湖北朗轩拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局委托湖北朗轩拍卖有限公司以拍卖方式公开出让赤壁市P(2023)08号地块国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、地块简介(宗地四至具体见宗地附图)

地块编号	土地位置	土地面积(㎡)	土地用途	容积率	建筑密度	绿地率	建筑限高(米)	出让年限(年)	竞买价(万元)	增价幅度(万元)	
P	赤壁市通城产业园(2023)08号宗地(东至经二路)	3757.80(约5.64亩)	公用设施用地	<0.5	<30%	<30%	<10米(不含构筑物)	60	33	65	2

二、竞买人资格及其他要求

1.中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规另有规定外,均可参加竞买。参加竞买须提供竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

2.该地块上有地上建筑物(构筑物),评估价值¥260542元(贰拾陆万零伍佰肆拾贰元)。因土地出让成交价格中未包含该地上建筑物(构筑物)的价格,地块成交竞得人需在一个月内另行直接将地上建筑物(构筑物)价值支付至土地收购储备中心指定专户(收款单位:赤壁市非税收入财政专户,账号:8201000000138074,开户行:赤壁市农村商业银行股份有限公司)。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让不设定底价,价高者得的原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权拍卖出让公开开展,赤壁市自然资源和规划局与湖北朗轩拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

五、申请人可于2023年10月27日至2023年11月16日17:30分前到赤壁市公共资源交易中心或湖北朗轩拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

六、申请人可于2023年10月27日至2023年11月16日17:30分前到赤壁市公共资源交易中心或湖北朗轩拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局委托湖北朗轩拍卖有限公司以拍卖方式公开出让赤壁市P(2023)08号地块国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、地块简介(宗地四至具体见宗地附图)

地块编号	土地位置	土地面积(㎡)	土地用途	容积率	建筑密度	绿地率	建筑限高(米)	出让年限(年)	竞买价(万元)	增价幅度(万元)	
P	赤壁市通城产业园(2023)08号宗地(东至经二路)	3757.80(约5.64亩)	公用设施用地	<0.5	<30%	<30%	<10米(不含构筑物)	60	33	65	2

二、竞买人资格及其他要求

1.中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规另有规定外,均可参加竞买。参加竞买须提供竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

2.该地块上有地上建筑物(构筑物),评估价值¥260542元(贰拾陆万零伍佰肆拾贰元)。因土地出让成交价格中未包含该地上建筑物(构筑物)的价格,地块成交竞得人需在一个月内另行直接将地上建筑物(构筑物)价值支付至土地收购储备中心指定专户(收款单位:赤壁市非税收入财政专户,账号:8201000000138074,开户行:赤壁市农村商业银行股份有限公司)。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让不设定底价,价高者得的原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权拍卖出让公开开展,赤壁市自然资源和规划局与湖北朗轩拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

五、申请人可于2023年10月27日至2023年11月16日17:30分前到赤壁市公共资源交易中心或湖北朗轩拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

六、申请人可于2023年10月27日至2023年11月16日17:30分前到赤壁市公共资源交易中心或湖北朗轩拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。