

# 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

### 如果这样 你就需要看心理医生了

中学生为课业负担抓耳挠腮、高校毕业生为就业忧心忡忡、上班族为工作业绩疲于奔命……当前社会,工作生活节奏紧张,不少人饱受精神卫生问题困扰。如何判断自己是否需要去看心理医生呢?专家给出的建议是,如果你烦恼的问题解决后,你依然持续感到焦虑,那就该去看心理医生了。

除了遗传因素外,大部分患者的焦虑、抑郁都与社会环境因素有关。当前社会生活节奏日益紧张,人们面临多方面的压力。南昌大学生命科学研究院研究员潘秉兴和他的研究团队所关注的是大部分人能感受到的焦虑或压力问题。

“人们要在特定的时间完成一项具有挑战性的任务,这必然会带来情绪上的波动,感到焦虑也是正常的反应。但如果长时间处在这样的状态下,且未得到正确引导,就有可能演变成精神问题。”潘秉兴说。

一些经历过重大创伤的人时常生活在梦境中,脑海里经常会自动“回放”当时悲惨的经历。潘秉兴举例说,比如经历过战争的士兵、大地震灾难者亲属,虽已事过多年,但仍难以摆脱当时的情景,这就需要心理治疗师或心理医生及时予以干预和治疗。

人们该如何看待焦虑和应对焦虑呢?潘秉兴认为,压力在某种程度上说就是动力,要缓解焦虑情绪,关键在于要有正确的自我认知。“例如,面对工作压力,有的人选择了辞职,有的人认为这是自己应该接受的挑战,而且有助于进一步提升自我。”他建议,对于自我认知和自我调节能力不强的人来说,不妨求助心理医生及时进行干预。

“如果条件允许,不一定非要等到事情过了,才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议,当人感到明显的焦虑、忧郁,而自己又难以调整好的时候,就可以去寻求心理医生的帮助。

据新华社

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、医院门诊等地,倾听儿童青少年的快乐和苦闷,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名女孩,正在上高二的杨光(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,杨光的临床表现符合抑郁症,建议除用药物治疗外,还需进行心理干预。“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。

和公益宣传片中的女孩相比,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,对儿童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》上发表。

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;也有来自当下,例如考试、恋爱等方方面面。

“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,10月6日、7日两天,每天门诊量均为五六十人。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,当前儿童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,互联网充斥着生活的每个角落,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,且难以戒断网瘾。

“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之一。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概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。

今年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,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天只能看3名患者。如今,到科室预约进行心理治疗的患者已排到明年2月份。

“真正破解精神卫生问题,还需加大基础研究投入力度,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曼喆,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

## 母乳喂养可能有助于早产儿脑部发育

英国爱丁堡大学发布新研究说,与喝奶粉相比,母乳喂养可能对早产儿脑部发育更好。

人类妊娠期一般要持续大约40周,早产是指妊娠不满37周的分娩。

此前研究发现,早产儿出现学习和思考能力方面问题的可能性更高,这与大脑中的白质发生变化有关。白质能够帮助脑细胞建立联系。

在此次研究中,爱丁堡大学的研究人员以47名早产儿为研究对象,评测不同喂养方

式对孩子大脑的影响。这些早产儿出生时胎龄均不足33周。

在孩子长到约3个月时,研究人员对他们的脑部进行了磁共振成像扫描。结果发现,与喝配方奶粉的婴儿相比,母乳喂养时间越长,脑部发育越好。

报告作者之一、爱丁堡大学教授布朗·博德曼说,研究表明,应多鼓励早产儿的母亲进行母乳喂养,这可能会更好地保证孩子的脑部健康发育。

张杰



西安市儿童福利院阳光班心愿组的老师给正在进行引导式康复训练的残疾孩子讲绘本。

日前,《陕西省人民政府关于建立残疾儿童康复救助制度的实施意见》正式实施。听力、言语、视力、肢体等残疾儿童以及智力残疾、孤独症儿童,可向户籍所在地或居住证发放地县级残联组织提出申请,通过审核后获得康复救助。

新华社发

## 阿司匹林可能有助于降低患肝癌和卵巢癌风险

发表在新一期《美国医学会杂志·肿瘤学》上的两项新研究称,长期服用阿司匹林可能有助于降低患肝癌和卵巢癌的风险。

在第一项研究中,美国马萨诸塞综合医院研究人员分析了他们收集到的20世纪80年代以来超过13.3万人的数据。结果发现:每周服用325毫克标准剂量阿司匹林2片或更多,患原发性肝癌的风险降低49%;服用5年以上,患原发性肝癌的风险降低59%。

研究显示,服用阿司匹林越久,患肝癌风险降得越多。但停药后,其效果会逐渐减退,停药8年后,这种益处

就消失了。此外,服用阿司匹林以外的其他非甾体抗炎药无助于降低患肝癌风险。

在第二项研究中,美国哈佛大学等机构研究人员分析了超过20万名女性的数据,其中1054人患有卵巢癌。研究发现,与未服用阿司匹林的女性相比,每天小剂量(100毫克或更少)服用阿司匹林的女性,患卵巢癌的风险降低23%。但是,每天服用325毫克标准剂量阿司匹林则没有这种效果。

研究还发现,长期服用阿司匹林以外的其他非甾体抗炎药可能会增加患卵巢癌的风险。

据新华社

## 地中海式饮食可降低患缺血性脑卒中风险

我国每年新发脑血管病患者250万,死于脑血管病者超过150万,幸存者600万至700万,残疾率高达75%,其中约85%为缺血性脑卒中。专家介绍,地中海式的饮食可以降低患缺血性脑卒中风险。

中国科大附属第一医院神经内科副主任医师群森称,缺血性脑卒中的危险因素分为可预防性和不可预防性。可预防性危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、高同型半胱氨酸血症、营养状况、肥胖、卵圆孔未闭、吸烟、酗酒和体育锻炼等,不可预防性危险因素包括性别、年龄、种族和遗传因素。研究显示,缺血性脑卒中与合理膳食搭配和自身营养状况有一定的相关性。因此,他建议,曾发生缺血性脑卒中或短暂性脑缺血发作者患者养成地中海式饮食习惯,即简

单、清淡及富含营养的饮食习惯。这种特殊的饮食结构强调多吃蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果类食物,其次才是谷类,并且烹饪时要用植物油(含不饱和脂肪酸)来代替动物油(含饱和脂肪酸),尤其提倡用橄榄油。

据介绍,研究者发现,地中海沿岸因心脑血管疾病而致死的人数明显低于欧洲其他区域,研究者认为这可能与与这一区域多数人采用地中海饮食相关。因此有学者对地中海饮食模式与低脂饮食对心脑血管事件作用进行了深入研究。结果发现,相较于低脂饮食,额外增加了初生橄榄油或坚果摄入的地中海饮食模式,使心脑血管疾病高危人群相关事件的发生降低了三成,其中对脑卒中的影响更为明显。

据新华社

专家指出

## 警惕精神分裂症患者服药依从性低问题

## 孕期骨盆疼痛当心缺钙

一些准妈妈怀孕后会出现不同程度的骨盆疼痛。产科医生提示,出现这种现象,应考虑是否缺钙。

“如果钙摄入量不足,为了保证血液中的钙浓度维持在正常范围内,在激素的作用下,孕妇骨骼中的钙会被大量释放出来,从而引起关节、骨盆疼痛。”山西省妇幼保健院产科副主任医师宋志英说。

准妈妈如果出现肌肉痉挛、手足麻木或抽搐、小腿抽筋及牙齿松动,也应考虑是否缺钙。另外,缺钙与妊娠期高血压疾病的发生也有一定的关系。

孕妇产为什么容易缺钙?据介绍,孕中晚期,胎儿生长发育

钙需求量增加,母体内的钙被大量消耗,容易导致缺钙,缺钙对胎儿和母体都有影响,胎儿缺钙易患佝偻病等,母体易出现骨质疏松等。

一般来说,怀孕20周后,医生都会建议孕妇合理补钙,多食奶类、豆类、海鲜等。当日常饮食难以满足钙需求时,要额外补充钙剂。我国营养学会建议,妊娠16周起每日摄入钙800毫克,孕晚期、哺乳期增加至1000毫克。

宋志英说,孕期补钙也要适度。补钙后,如果准妈妈频频出现上火、便秘,则应相应减少剂量,或将服用间隔时间拉长。

刘翔霄

随着现代社会生活工作压力增大,精神卫生问题逐渐走进大众视野。精神分裂症作为精神障碍疾病中的重症疾病,因患者治疗依从性低而导致的复发率高、病情反复成为疾病治疗中的一大难点。

北京大学第六医院精神科主任医师唐宏宇指出,根据2017年4月国家公布的数据,截止到2016年,我国严重精神障碍患者在册人数约有540万人,其中四分之三是精神分裂症患者。精神分裂症多起病于青壮年,常有知觉、思维、情感和行为等方面的障碍。精神分裂症患者和家人承受着常人难以想象的压力,除此之外社会上还对其存在不同程度的

误解与歧视。因服药耐受性低、对疾病认知存在误区等,精神分裂症患者服药依从性并不高。唐宏宇说,口服抗精神病药物是治疗精神分裂症的传统疗法,但据统计约有75%的精神分裂症患者出院2年内出现不依从情况,而中断治疗是精神分裂症复发的首要风险。

北京安定医院院长王刚说,精神分裂症的复发类似一种“旋转门效应”,即病人如果不按医嘱按时按量用药,其症状可能会出现反复,从而频繁入院接受治疗,就像一个旋转门前反复进出。

如何提高患者服药依从性、降低复发风险?王刚说,此前临床上也有一些解决患者依从性低的

办法,如通过设计患者日志监控患者按时服药,或通过抽血检测患者血液中的相应指标来监测服药情况,但是这些办法都存在不同程度的缺陷。

王刚说,从药物的角度去解决依从性低的问题是行之有效的办法,其中借助长效注射剂是解决这一问题的关键手段。如善妥达等每三个月注射一次的PP3M类药物,在复发预防方面效果明显,可将一年内的复发率降低到6%。同时,该类药物安全性、耐受性也经过临床证实。接受PP3M的治疗受试者在停药后,可以较口服药患者保持更长的未复发时间。

据新华社