



孩子的成长旅途, 心理健康不可忽视

世界精神卫生日, 山东省戴庄医院专家解码儿童青少年心理世界

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 郭纪轩 通讯员 山君来 王新亮

童年,大概是人生中最快乐的时光,也是人生中最脆弱的时光。随着社会节奏的加快,儿童青少年面对周围环境的适应、人际关系的选择、自我价值的定位、学习等方面的压力远大于过去。如何让孩子们在拥有强健体魄的同时也能拥有健康的心灵,一直是大众高度关注的问题。

在第30个世界精神卫生日到来之际,山东省戴庄医院儿童青少年心理科(济宁市未成年人心理健康辅导站)主任张跃兵表示,儿童青少年时期是一个经历巨大变化并面临多重心理危机的时期,父母在关心孩子身体健康的同时,也要多关心孩子的心理健康,经常与孩子沟通,重视孩子的情绪变化,及时发现并解决隐藏在孩子内心深处的心理问题。



儿童青少年心理科医护人员用每一份精准守护健康。

未成年心理健康 家长应不容忽视

“幸运的人一生都被童年治愈,不幸的人,一生都在治愈童年。”心理学家阿尔弗雷德·阿德勒的这句话,诠释了一个人的童年对一生有多么重要。《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》结果显示,2020年中国儿童青少年的抑郁检出率为24.6%,其中,轻度抑郁的检出率为17.2%,重度抑郁为

7.4%。10月10日世界精神卫生日即将到来,国家卫生健康委将“青春之心灵 青春之少年”定为今年的主题,倡导全社会关注、支持儿童青少年心理健康促进工作。

山东省戴庄医院儿童青少年心理科(济宁市未成年人心理健康辅导站)主任张跃兵表示,孩子心理疾病的发生,对于他们来讲是无意识的。导致孩子出现心理疾病的原因有很多,既有基因遗传等先天因素,也有家庭关系、欺凌等后天因素,一旦在情

绪上有某个消极事件的影响,就很容易诱使心理疾病的爆发。这不仅影响到他们的健康成长,也影响整个家庭的生活质量。“关注儿童青少年心理健康已经成为全社会的共识,但从及时发现、治疗到痊愈,仍需要学校、家

长的共同努力。”

面对隐藏在孩子心理世界中的病魔,正确治疗是帮助他们及时走出心理疾病的阴霾、寻回童年和青春原有色彩的最好方式。建有济宁市未成年人心理健康辅导站的山东省戴庄医院儿童青少年心理科,在帮助孩子解决心理问题的同时,也尤其注重通过引导家长及时改善不良养育方式。倡导患儿在治疗过程中有家庭亲人的陪伴,形成医生、心理治疗师、护理、家长四位一体的治疗体系,共同帮助患儿回归正常的学习生活。而这里也不再只是病房,还是患儿与医务工作者、家长心与心交流的地方,成为了儿童青少年身心健康发展的港湾。此外,科室还设有青少年心理援助热线12355,开展电话咨询与面访咨询,近3年共提供了2000余人次青少年咨询服务。

授课风格,并结合大量实际案例,将复杂深奥的心理机制讲授的生动形象,受到广大师生喜爱。医院还通过开展义诊志愿服务活动,进一步普及了精神心理卫生知识,为全社会共同维护和促进精神心理健康,正视和了解精神心理疾病起到积极促进作用。

每个孩子都是一粒与众不同的种子,更是每个家庭的希望。作为“山东省临床特色精品专科”的山东省戴庄医院儿童青少年心理科以应用心理治疗+药物治疗+康复治疗为主要特色,着重开展青少年心理健康服务。主要诊治青少年抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症、抽动症、多动症、进食障碍、儿童期精神障碍、学习困难及儿童青少年心理发展中的问题等。科室以规范的儿童青少年心理咨询和治疗为亮点,设有标准化的心理咨询室、团体心理治疗室、沙盘游戏治疗室等。

通过个体心理治疗、儿童家庭心理治疗、绘画治疗、游戏治疗、音乐松弛训练、脑反射治疗、脑电生物反馈治疗、经颅磁刺激治疗等多种治疗手段,“量体裁衣”解决儿童青少年的心理问题,为他们的康复提供更多保障。长期以来,科室始终秉承着一份坚持、一份责任、一颗初心,以朴素的情怀播撒爱与希望的种子,暖化着这群特殊的患者。



世界精神卫生日前夕,儿童青少年心理科心理治疗师进校园科普健康知识。



医院进社区开展义诊服务活动。



儿童青少年心理科主任张跃兵和小患者谈心(资料图)。



医护人员和小患者们一起共度中秋佳节。

科室专业服务团队 筑起心灵“防护墙”

为迎接2021年世界精神卫生日,山东省戴庄医院组织了丰富多彩的活动,帮助更多儿童青少年掌握心理健康相关知识,提升心理调适能力。在儿童青少年心理科心理治疗师走进济宁市高级职业学校、济宁市第三中学等进行预防未成年人网络沉迷健康科普系列活动中,科室医生用通俗易懂的语言,风趣幽默的

延伸阅读

一天有时洗手上百次 初中生洗手上瘾

爱干净是个好习惯,但对于正在读初中3年级的小雨(化名)来说,半个钟头不洗手,就会让他感到不安。据其母亲李女士介绍,小雨不仅在触摸物品后必须要洗手,看书时也必须先洗手,担心手上有细菌,对书本不尊重。洗手时会反复洗持续10多分钟,洗手后反复检查水龙头是否关上,虽明明知道这样做耽误时间,没有必要,但他不去做就感到难受。“一天最多的时候要洗上百次手,而且不光是自己洗,还要求我们洗,如果不按他说的来,孩子就会特别暴躁。”想起孩子之前的

“怪癖”,李女士仍记忆深刻。

“小雨的情况是因为患上了青少年强迫症。”在山东省戴庄医院儿童青少年心理科门诊,经过详细的检查评估,专家告诉小雨父母。患上这种疾病的青少年往往因病情较重造成其脱离与同龄伙伴的密切接触,及难以适应在校学习和生活,进而长期离群索居,社会适应能力进一步受损。强迫症的危害很大,青少年患者应该正确认识疾病,早发现、早治疗对于改善强迫症患者的生活质量及功能水平具有重要意义。

学习更努力成绩不升反降 可能是遇到了心理问题

“多亏医院的专家们,让孩子解开了心结!”在孩子出院前夕,张先生对医院专家感谢说。张先生的儿子小毅(化名)是独生子,从小到大都被家人当成了手心里的宝,但自从上了高中,家人的期望以及学业压力让小毅越来越自卑。张先生看在眼里,急在心里,只能要求孩子更加努力,但让他奇怪的是,孩子明明读书越来越用功,几乎没有娱乐的时间,但成绩越来越差,并且经常自卑自责,觉得自己没用,和同学交

往时也感觉难以融入集体,多次试图退学。在和老师沟通后,张先生带着小毅来到了山东省戴庄医院就诊。

经检查,小毅患上的是抑郁症,作为一种生理性疾病,抑郁症与环境、生理及心理因素都有关系,严重者更有试图自残、轻生的危险。但抑郁症并非终生难愈,儿童青少年的主观意识较弱,也代表着他们很多潜在的可能性,对新鲜事物和知识都保持着开放态度,更容易在治疗中受益。

孩子注意力不集中 背后隐藏大忧患

每到晚上,市民王女士总是争吵不休,甚至因此引起了周围邻居们的不满,究其原因,是其女儿小美(化名)每天做作业时太让王女士和丈夫“抓狂”。“老师布置的十分钟可以完成的作业,她磨磨蹭蹭要写一个多钟头,而且粗心大意,内容错误百出。”王女士介绍,女儿写作业时经常东摸摸、西看看,即使父母都在跟前盯着,女儿也会下意识走神,像是被什么东西驱使着一样,正事“一样没干”,别的闲事“忙个不停”。而当王女士提醒时,女儿还经常发火,和父母争吵不休,在学校上课时也

因为多次自控能力差、情绪不稳定导致扰乱课堂,被老师叫家长成为了常事。

在山东省戴庄医院就医后,小美被诊断为儿童多动症。据了解,儿童多动症也称注意缺陷多动障碍(ADHD),是以与其年龄不相称的注意集中困难、注意持续时间短暂、活动过度、情绪、行为冲动为主要特征的一组综合征。症状一般在学前出现,9岁时表现较为突出。在小美住院治疗期间,医院心理治疗师与康复训练师进行介入干预,通过心理辅导和感统训练等,达到身心同治,症状得到极大地缓解。