

青春正当时 健康“心”理念

杭州市青少年心理健康诊疗(促进)中心落户杭七院

本报记者 何丽娜 本报通讯员 李彬 金薇薇

“我感觉胸口像压了块大石头,闷得喘不上气来,有时甚至觉得活着没意思,但又想着对不起家人,所以没勇气去做那件事。”你真的很难想象,说出这句话的是个才上初中的孩子。小姑娘声音低沉,眉头紧锁,两只眼睛里充满无助。

放眼周遭,如今出现心理状况的青少年并不在少数。一项来自联合国儿童基金会和世界卫生组织联合发布数据显示,目前全球大约每五个青少年中就有一人正遭受心理健康问题的困扰。

青少年处于个体发展的重要转折期,良好的心理状态可以作为青少年的重要资源,对其正向发展至关重要,反之则是影响其个体发展的主要障碍。因此,针对青少年群体开展规范化心理健康促进活动,已成为关乎社会发展、家庭幸福的急需解决的命题。

少年强,则国强。杭州市七医院党委副书记、副院长、青少年心理健康诊疗(促进)学科带头人陈致宇教授表示,杭七院作为浙江省最大的精神心理疾病专科医院,一直致力于青少年心理健康促进。

今后,也将继续秉持这份责任与义务,集全院相关专家团队的力量,并与浙江大学等知名高校紧密合作,成立“杭州市青少年心理健康诊疗(促进)中心”,为全省乃至全国青少年心理健康促进推波助澜。

“拼尽全力也进不了前十?” 初二女生天天哭着问自己

“医生,为什么我拼尽全力也进不了前十?你说是不是我智商比别人低?”面对小依(化名)的一连串提问,连资深青少年心理专家王奕权竟也一时语塞。

小依从小成绩优秀,进了某民办初中以后,也一直稳定在年级二十多名。但她对自己并不满意,总想着再努力一把,可以冲进年级前十。然而,行进在金字塔顶端,每进一步都很难很难。

在初二的第一个学期,小依卯足了劲想要发力,可收效却如一拳打在了棉花上。可能是因为过度紧张,她竟没办法集中注意力上课,尤其是本身就偏弱的物理课,她感觉完全没听懂,作业不会做,课后想弥补却怎么也跟不上。这种糟糕的状态一直持续到上学期末,考试成绩更是给了她沉重一击,非但没有进步,反而一下掉到了年级七十多名。

当时,小依就觉得自己完了,放寒假的前半个月时间,她天天在房间里哭着问自己:“为什么我拼尽全力也进不了前十?”

那是妈妈第一次带小依求助王奕权,经综合评估,王医生给开了抗抑郁的药,并叮嘱趁寒假适当做点别的事,学习的事先放一放,免得孩子继续钻在牛角尖里。

因受疫情的影响,学习不能如期开学,小依在家上网课倒还觉得不错。可上周开学,学校先来了场摸底考,小依考了五十多名,比上学期末有进步,但因为没达到她的理想成绩,她的心态便又一次崩了。任凭妈妈、老师、同学怎么劝都听

不进。

再次找到王奕权医生时,她竟然说:“我感觉胸口像压了块大石头,闷得喘不上气来,有时甚至觉得活着没意思,但又想着对不起家人,所以没勇气去做那件事。”妈妈知道后直接被吓得瘫倒在地。所幸,经过及时的心理疏导,小依的情绪已逐渐稳定。

青少年情绪问题频发 建立亲子沟通是解决关键

无独有偶。一位高一男孩的妈妈焦急地找到陈致宇教授,说一个长得高高大大的小伙子动不动就哭,她非常担心,甚至怀疑儿子的性取向会不会有问题。

结果仔细询问发现,这孩子只是存在情绪表达的问题,比如当遇到不顺心的事时,他不知道该怎么发泄,从小到大只会哭。而更深层次的原因其实出在亲子关系上,在情绪表达方面,家长没有给予相应的引导。

“在青少年这个特殊时期,孩子的学业压力加重,而家长对其的关注度提高,这种‘负重’会让一些孩子觉得难以承受,然后以一些过激的情绪或是不当的言行表现出来。多数孩子起初只是露出一点点苗头,症状并不典型,以致家长都没能及时发现,把一时的小情绪问题拖成了家庭问题,甚至是孩子的精神疾病。”陈致宇坦言。

这些出现情绪问题的青少年,其实只有10%~20%存有心理或精神疾病问题,而绝大部分都没有问题,只要家长能耐心倾听、冷静分析,就能帮孩子找出问题并引导解决。可症结就在,很多家长都忙着工作,没时间听孩子说,或是没用心听孩子说,以致亲子之间沟通不顺畅,把小问题“养”成了大矛盾。

陈致宇表示,他们一直在努力助推的青少年心理健康促进,一方面是要筛出那些有心理或精神疾病的孩子,进行早期干预,不让他们变得更糟;另一方面则是作为中间的桥梁,帮助家长与孩子顺利沟通并达成共识。

当然,让更多家长能关注到青少年心理健康,并学会一定的处理技巧,那就以防范于未然。



杭七院专家正在做青少年心理健康义诊

活动+ 找对医生

5月4日上午,杭州市七医院将举行杭州市青少年心理健康诊疗(促进)中心成立仪式,届时(10:00~11:30),院内4号楼前,专家还将现场为有需要的人答疑解惑。

咨询专家——

青少年心理:陈致宇、王奕权、江小英

强迫症:唐文新、朱丞

双相情感障碍(躁郁):夏泳、杨艳、赵勇

抑郁症:谭忠林、朱春燕、孙裕勇

全方位促进青少年 心理健康

杭州市七医院始终高度重视青少年心理健康的诊疗工作,在临床工作的基础上,2008年1月正式申报成立杭州市II类重点专科精神病学,在学科带头人陈致宇的带领下,组建了精神疾病早期干预专家团队,学科经过10年的发展,成员涵盖临床诊疗、神经认知、脑结构及功能影像、分子生物学检测、基因检测等方面。

医院在浙江省内率先开设早期干预门诊,积极筹建青少年心理健康诊疗(促进)中心。现设定青少年心理健康诊疗(促进)中心住院开放床位45张,开展青少年心理教育、心理健康素养培养、认知行为治疗、ERP、正念疗法、森田治疗、rTMS、家庭治疗等治疗技术和精神疾病早期药物干预治疗。

为更好的满足大众不断增长的精神卫生需求,进一步加强青少年心理健康促进工作,杭州市七医院将于5月4日正式挂牌成立“杭州市青少年心理健康诊疗(促进)中心”。

据了解,中心制订了诊疗规范与流程,并由精神科中高级职称人员组成专家库,以青少年心理健康促进的医疗服务需求为导向,积极开展青少年心理健康促进日常诊疗工作。借助杭州市心理健康促进服务平台,积极开展心理健康知识普及教育,提高广大民众对精神疾病早期干预的知晓率和就诊率。

同时,在和现有在杭高校的合作基础上,结合精神疾病早期干预专科技术优势,加强心理危机事件预防工作,实现早发现、早干预,全程治疗管理。充分发挥浙江大学医学院精神卫生中心的品牌优势,大力推进与浙江大学等高校的紧密合作,畅通大学生心理危机和精神疾病诊断、转介、治疗的“绿色通道”,构建起大学生心理健康教育与危机干预体系新模式。



学科带头人陈致宇