

# 有些孩子“不乖”可能是抑郁了

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/罗艳 陈学龄

近期,国内出现了几起青少年轻生现象,将青少年心理健康问题再一次带到大众视野。

青少年时期本应是有梦想、有活力、对世界充满好奇的花样年华,心理健康问题引发的悲剧却开始频繁地刺痛我们的眼球。

他们为何会抑郁?如何帮他们治愈“心灵的感冒”?

## 患重度抑郁症 16岁女孩多次自残

“如果结束了,我就不痛苦了。”几天前,在市中心医院急诊科,被抢救过来的16岁小丽(化名)竟说出了这样一句话。

原来,由于患有严重的抑郁症,当天,小丽在家服药自杀。送到医院时,她已生命垂危,意识模糊。

“医生,一定要救救我的孩子!”在抢救室,母亲一遍又一遍地哭喊。

事实上,这位花季少女已不是第一次做出这种过激行为。由于与父母沟通少,加之学业压力大,这两年,她变得失眠、焦虑,脾气暴躁。常常与他人起争执,还有严重的自我伤害倾向。她的胳膊上和手腕上布满了密密麻麻、深浅不一的伤疤,都是她用小刀划出来的。

最终,医生确诊她为重度抑郁症,需要接受系统的心理治疗。

## 心理门诊接诊量 青少年占1/4

在很多人的眼里,“抑郁症”是承受工作、恋爱、家庭多重压力的成年人才会患上的心理疾病。其实不然,据世界卫生组织发布的2023年《全球青少年健康问题》报告显示,在10岁至19岁的青少年中,抑郁症是致病和致残主要原因。

“目前,我们的门诊量约为120人次,其中1/4都是青少年,主要集中在为初中生。”市中心医院临床心理科主任汤信海介绍,青少年抑郁离我们并不遥远。有些时候孩子的“不乖”是一种求救信号,更是抑郁的表现。

虽然青少年抑郁症越来越高发,但长期以来并没有引起足够的关注与重视。汤信海认为,一方面是因为青少年抑郁症的表现往往比成人抑郁症更具有隐蔽性。另一方面,父母和老师对青少年抑郁症等心理疾病缺乏认识也是重要原因。由于父母和老师对孩子的心理健康缺乏警惕,意识不到孩子内心的挣扎、煎熬以及可能导致的后果,也容易让问题变得

更加严重。

## 家庭问题和家长轻视是“导火索”

为什么青少年正值看似无忧无虑的年龄,反而频发抑郁症?

“家庭问题和家长的轻视是引起孩子抑郁的重要‘导火索’。”汤信海介绍,有些父母陪伴缺失,将孩子丢给老年人带;有些家长对孩子期望值过高,让孩子长期活在巨大压力中;有些家长工作变动导致孩子上学、生活环境突然发生变化……这些都成为孩子不良情绪生长的温床,在不经意间,“心灵的感冒”——抑郁症就找上门了。

汤信海表示,如果发现孩子出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自伤、自杀的念头或行为,持续存在两周以上,就要警惕患有抑郁症的可能,及早找专业的医生问诊。

如何帮助青少年走出抑郁?他建议,家长要多关心、陪伴孩子;多倾听,不要说教;和孩子一起参加户外活动;营造温馨愉悦的家庭氛围等。

### 记者手记

## 预防孩子“心灵的感冒”需双管齐下

刘琼

很少有人会将抑郁症和青少年联系到一起。在大众认知中,孩子就是快乐的、无忧无虑的,除了学业和成长,哪来的心理负担?事实上,青少年时期是一个人从儿童走向成人的过渡时期,心理较成年人更为敏感、脆弱,也更容易出现“心灵的感冒”。如果忽视孩子“心灵的感冒”,小病就会拖成大病。

以前,物质匮乏,父母之爱子的集中表现方式就是牺牲自己的物质,保证孩子的物质存条件。但现在,物质匮乏已经居于次要地位,父母应该进化爱的方式,从以前关注物质的方式脱离出来,更多地考虑孩子的人格成长和心理健康。要为孩子保持融洽和谐的家庭关系,为孩子营造出舒适的成长环境。在日常

教育中,不应只关注诸如成绩等可“量化”的结果,还应该多鼓励孩子敞开心扉,倾诉烦恼及心声,及时化解负面情绪,彼此间建立良好的同伴关系。

学校则应做好“辅助”,推动心理健康教师队伍壮大,及时介入及疏导孩子的心理问题,给孩子一片“阳光的天空”,让他们能够自由、茁壮生长。

## 如何自救互救? 武警官兵现场学



“创伤急救原则上是先抢救、后固定、再搬运……”近日,在武警株洲支队芦淞中队,市中心医院开展了“第一目击者”急救知识培训活动。

培训时,导师们结合部队实际情况,详细讲解了心肺复苏、创伤救护等常见急救技能的操作要点和注意事项。

在模拟演练环节,武警官兵们化身“急救侠”,现场对各种“伤员”进行救治。

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/张曦予 摄

## 男子血压莫名升高 原是出现肿瘤

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼)“原以为只是小毛病,没想到这么严重。”4月29日,在省直中医院,刚做完一场大手术的陈师傅有些虚弱。

陈师傅今年43岁,近两个月,他时常感觉右边腰痛不适,头晕乏力,血压也莫名地不断飙升,最高时竟达到180/110mmHg。

由于平时身体不错,他以为只是最近工作压力大,劳累过度所致,就没在意,只是在附近诊所开了一些降压药吃。

可时间一久,他的右侧腰痛更加明显,肢体乏力也越发加重,甚至有时难以站立行走。察觉异常后,他来到省直中医院就诊。

经过详细检查,医生发现他的右侧腹膜后面有个巨大肿瘤,属于肾上腺皮质瘤。一听此消息,陈师傅顿时瘫软在地。

“肾上腺皮质瘤是一种临床表现复杂多样,预后不佳的恶性肿瘤。”泌尿外科医生王维介绍,针对肾上腺皮质瘤,早期发现,早期手术仍是目前最有效的治疗办法。他提醒,一旦你发现血压莫名升高,且伴有腿无力、脚抽筋、头痛、头晕等症状,要到医院进行肾上腺的相关检查,如肾上腺CT及肾上腺内分泌功能检查等,以免延误治疗时机。

## 市妇幼保健院开展日间手术 可当天手术当天出院

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/陈凤敏 顾言心)过去,一提要做手术,不少人心里就犯难,因为从术前检查到住院做手术至少要花费好几天。4月29日,记者从市妇幼保健院获悉,该院可为妇科疾病患者开展日间手术,极大缩短病人的住院时间,减轻患者的经济负担。

近日,赵女士因异常子宫出血在市妇幼保健院就诊。经过B超检查,她被诊断为子宫内膜息肉,需要进行宫腔镜手术治疗。

一听说做手术,她有些犹豫,因为常规住院需2天至3天,家里的孩子没人管。

为了打消赵女士的顾虑,经过全面评估后,医生决定为她进行日间手术。这是一种高效快捷的手术方式,其诊疗流程是在1个至2个工作日内安排患者住院,手术,术后短时间观察,恢复和办理出院。相较于传统的模式,日间手术时间更短,恢复更快,并发症和感染率更低,也提高了医疗资源的利用率。

市妇幼保健院相关负责人介绍,开展日间手术并非易事,日间手术不同于小手术,有严格的准入制度,包括手术准入、医师准入、患者准入。手术病人的选择以创伤小、恢复快、安全性高、手术时间短为标准。

## 中心医院 本月接诊10余例蛇咬伤者

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/张曦予)春夏之交,又到了蛇出没的高峰时节。

几天前,39岁的文先生修缮房屋时不小心踩到眼镜蛇,被咬伤下肢。他第一时间打死毒蛇并到当地卫生院进行草药外敷。

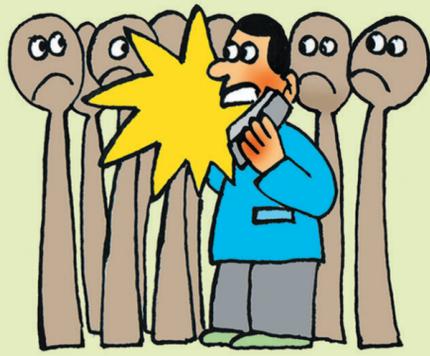
不料,第二天,他发现左下肢皮肤大范围发黑坏死,腿部肿胀,还出现发热症状。由于当地缺乏抗眼镜蛇血清,他被转入市中心医院。

“患者到达我院时,已经距离毒蛇咬伤约30个小时,伤口皮肤已严重坏死。”市中心医院急诊科主任刘安民介绍,为此,他们立即为文先生注射了抗眼镜蛇毒血清,并进行2次清创和植皮处理。

“4月份以来,我们已接诊了10余例被蛇咬伤的患者,蛇种涵盖蝮蛇、眼镜蛇、五步蛇、银环蛇、竹叶青等。”刘安民提醒,如遇蛇咬伤,应立即脱离蛇咬伤环境,切勿企图捕捉或追打蛇,以免二次咬伤;要尽量记住蛇头、蛇体、斑纹和颜色等特征,有条件者拍摄留存致伤蛇的照片;尽量保持冷静,切忌慌张奔跑,不然血液循环会加速。此外,可用清水、冷开水等反复冲洗伤口,并尽快就医。

### 公益广告

# 文明出行



一戒大声喧哗



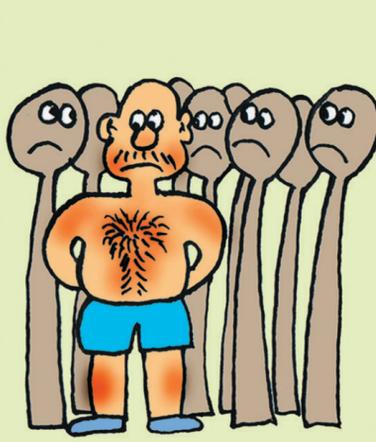
二戒乱扔垃圾



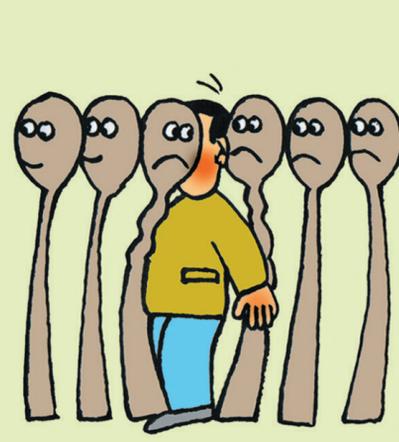
三戒不拘小节



四戒乱吐乱丢



五戒袒胸露肚



六戒排队加塞