

福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科：解码儿童青少年心理问题



据《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示:2020年,青少年抑郁检出率为24.6%。相关数据同时表明,我国10%~15%的儿童存在焦虑抑郁、行为障碍等心理卫生问题,这类儿童在留守儿童群体内甚至高达30%,而就诊率却不到三分之一。

“从后疫情时代开始,精神心理科的门诊出现抑郁患儿增多的现象,基本每周都会出现至少10例存在抑郁状态的患儿。”福建卫生报健康大使、福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科主任陈敏榕还清楚地记得,在近期的门诊中遇到一位反复出现非自杀性自伤的抑郁症患者。

12岁的小齐(化名)是一个性格乖巧的男生,但是从11岁开始,突然间出现每日反复不断地用小刀切割自己的手腕,导致他的双手留下密密麻麻的割伤与疤痕。通过心理咨询,陈敏榕主任发现小齐“非自杀性自伤”的原因与他的家庭息息相关。

原来,小齐的父亲长期酗酒,每日三餐都要饮酒配饭。而在饮酒过后,小齐的父亲就难以控制地做出一些家暴行为,反复辱骂、殴打小齐的妈妈与他。这种家暴行为一直从他6岁起,持续到12岁。“当孩子年纪小的时候,因为还不懂事,他只是单纯地觉得自己表现不好被爸爸打。但是当他逐渐进入青春期,自我意识开始觉醒以后,就会感受到强烈的不甘——为什么我的同学都好好的,而我每天好好学习,但是一回到家,却要遭受爸爸的辱骂与殴打,日复一日,没有停止。也是从这一刻开始,孩子出现了抑郁情绪。但是这个孩子不幸的地方在于,他不懂得使用正确的发泄方式宣泄情绪。直到有一天无意中割伤了自己的手腕,他发现难受的情绪很快得到了疏解。因此这个反复割腕的行为就产生了。”陈敏榕说。

当得知小齐的抑郁是由于家庭原因导致,精神心理科的心理咨询师在后期的干预过程中,充分肯定了他努力学习的良好精神面貌以及对未来职业的期待,给孩子赋予充分信心。鼓励小齐的妈妈振作起来,对家暴的爸爸进行反馈:家暴必须停止,否则暂时与爸爸进行隔离。

在后续回访中,小齐已经停止了反复割腕并且抑郁情绪得到了好转,能正常上课了。

“我的爸爸妈妈到现在都不知道我喜欢什么、讨厌什么,我为什么不开心,他们只关心我考得好不好,能不能上高中。”

“我和他们说我很难受,心情不好,他们说是我想太多,太矫情了,没人能理解我。”在福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科的诊室里,经常出现这样的对话。

日前,教育部对全国政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行了答复,其中明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。儿童青少年的心理健康问题不仅要引起每个家庭和学校的重视,更要引起全社会的关注。在这方面,看看福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科医护团队是如何为儿童青少年的成长撑起一片晴空的。

“学龄期和青少年期是处于自我统一性形成时期,是人生的重要阶段,是经历学业、人际、自我认可等重要过程,渴望被尊重,行事又不成熟,自尊又敏感。这时候如果学业或人际交往或家庭危机都容易导致青少年焦虑抑郁等情绪障碍的发生。而这些由情境或事件导致的抑郁,如果早期筛查早期发现早期干预,孩子们的分化会很不同,不少孩子能够恢复健康继续过有价值的人生,所以教育部对学生进行健康筛查的意义重大。”陈敏榕告诉记者,“我们在心理咨询中会遇到很多患儿哭诉他们的家长只关心成绩或者只忙于工作,但一旦孩子们表现得不好,他们的父母就会对他们进行冷暴力、打骂或者批评。并且在日常生活中,这些孩子的父母往往存在关心少但要求多的情况。”

然而,随着孩子逐渐长大,他们的社会关系重点也从单纯的家庭逐步发展到和学校同学及其他朋友发展同伴关系。好同伴的支持与理解会帮助孩子更加健康快乐地成长,但是如果群体中出现霸凌、同伴排挤、同伴关系中断等应激事件也会成为导致孩子出现抑郁症的原因之一。

陈敏榕坦言,在心理咨询中接诊了多例因班级同学霸凌导致患儿出现抑郁情绪的情况。“这些孩子的共同特征是突然变得不愿意去上学,心情很低落,而且整个人变得非常警惕、敏感、担惊受怕,甚至有的孩子私底下偷偷出现自伤行

为。家长们发觉异常以后,通过了解情况或是送到心理门诊才得知是由校园霸凌所导致。”因此,她呼吁社会加强关注校园霸凌,家长要对孩子进行细致的观察,一旦发现孩子出现突然明显的情绪异常,及时和老师沟通,了解孩子在校情况,必要时寻求警方援助。老师在校园工作中,则需加强对同学关系的关注。

据了解,福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科创建于1988年,经过33年的发展与完善,目前已发展为集临床、教学、科研为一体的科室,是福建医科大学、福建师范大学及福州大学应用心理系临床实践基地。年门诊量上万人次,为儿童神经发育障碍(多动症、抽动症、智力障碍、学习障碍、语言障碍、孤独谱系障碍等)及青少年焦虑障碍、抑郁障碍、强迫障碍、适应障碍及躯体形式障碍等精神障碍提供综合性诊疗方案。

精神心理科现有工作人员13人,其中高级职称3人,多人担任国家及省市医学会精神医学分会常委、委员。

科室下一步将完善心理治疗、儿童青少年精神障碍及精神康复亚专科的建设,在院内资源共享基础上,开展功能磁共振检查、多导睡眠脑电监测、催眠治疗、生物反馈治疗等,并计划在国率先开展儿童青少年精神障碍深度门诊治疗和半日间治疗,全面提升精神心理疾病的诊治与服务质量。 (张帅)

□本报记者 张帅 通讯员 陈清军

你有过这样的体验吗?
一走路,脚就感到“扎心”疼,这可能是嵌甲所致。
通俗来说,嵌甲就是脚趾的趾甲长进了肉里。

长进肉里的趾甲掰出来剪除?

引起的嵌甲原因很多,如碰撞、挤压等机械性损伤;某些疾病引起的畸形甲;穿鞋不当、修甲过短过深等,都可能导致嵌甲。

该不该把长进肉里的趾甲掰出来剪除?剪了之后要不要“消个毒”?要是剪完过了几天还是很疼,怎么办?

宁德师范学院附属宁德市医院急诊外科主治医师周波说,当发现脚趾不舒服、意识到自己可能得了嵌甲时,它还处于炎症期或轻度的脓肿期。

炎症期的表现:有红斑、轻度水肿,用手指按压感到疼痛,甲皱襞(也就是趾甲嵌进的“肉”)高度没有超过趾甲的甲板。

轻度脓肿期的表现:红斑、水肿、疼痛感较为严重,有脓液渗出,且甲皱襞的高度超过甲板(超出高度≤3mm)。

这个时候,可以用保守治疗的方法来解决。

针对没有脓液的嵌甲,可以采用温水浸泡法来缓解症状:用 45℃的温水泡脚10~20分钟,使趾甲软化。每天泡一次,直到症状缓解。趾甲软化

如何预防嵌甲危害

- 1.选择舒适、透气的鞋子,避免鞋子过窄、过硬、过湿;
- 2.保持手及足部卫生,勤洗脚;
- 3.修剪指甲时应横向修剪,且避免修剪过短。

急救妙招

发现嵌甲该怎么办? 急诊外科医生教你如何缓解

脓肿

后,“多余”的趾甲可以小心地剪除。

嵌甲红肿比较明显,或者伴随着出现化脓、积脓,甚至甲沟及甲周炎症等,周波提示记下以下五点:

- 1.单纯红肿 清洁消毒,外用抑菌药膏或者依沙吖啶(孕妇慎用)。

- 2.红肿伴有炎性赘生物 清创切除赘生物,外用抑菌药膏或者依沙吖啶(孕妇慎用)。

- 3.红肿伴有化脓 切开引流,清洁消毒,外用抑菌药膏或者依沙吖啶(孕妇慎用)。

- 4.红肿伴有甲下积脓或经常复发的甲沟及甲周炎症,建议部分或者全甲拔除 清创清洁消毒,外用抑菌药膏或者依沙吖啶(孕妇慎用)。

特别提示

- 1.当甲沟炎发作时,要减少足部活动;

- 2.用敷料包扎趾甲时,注意松紧适宜,太松易

脱落,太紧影响血液循环;

- 3.穿着拖鞋或宽松的鞋子,避免局部挤压加重病情。