

预防抑郁 从娃娃抓起

□本报记者 张帅 摄影 苏维德
见习记者 陈心怡

12月15日下午3点,福州市计划生育协会、福州市人口福利基金会联合开展“优生优育1000天”主题直播活动暨“青春健康”专家直播沙龙活动,特别邀请了本报健康大使、福建医科大学附属福州儿童医院儿童保健科主任黄林娟,福州市第八中学学生发展中心副主任谢维兴,内容聚焦孩子的心理和精神的健康发展,提高家长们对婴幼儿时期精神和心理疾病预防能力,从而更好守护青少年时期健康成长。



主办单位: 福州市计划生育协会 福州市人口福利基金会
协办单位: 福建卫生报
支持单位: 福建医科大学附属福州儿童医院 福州市第八中学

1 学生抑郁症容易被误解

黄林娟主任认为,抑郁症的典型症状可以概括为“三低”:第一是情绪低,表现为意志力减退,对什么事都提不起劲来;第二是自我评价低,表现为自怨自艾、自我懊悔;第三是行动力很低,像原来喜欢做的事情,现在都不喜欢做了,懒洋洋的不想动;还有一部分人会体现为身体的症状,比如说莫名其妙地腰酸背痛、胸口闷等。其中,婴幼儿



时期的情绪表现以饮食问题、睡眠问题、大小便问题、行为退化、黏人多见;儿童以行为退化、学业问题、情绪波动常见。

在长期从事在校学生心理发展工作的谢维兴主任看来,学生抑郁症更容易被误解。

谢老师表示,与成年人抑郁症不同,学生抑郁症的表现更容易被误解和忽视,又伴随着青春期,很容易被家长认为是叛逆、懒惰的表现;情绪烦躁,爱发脾气,容易和身边的人发生冲突,这时常被误解为正常的青春期;自己伤害自己,甚至自杀,有些家长会以为这只是孩子为了达到自己的目的要挟他们的手段罢了。

2 家长如何判断孩子是抑郁,还是只是心情不好?

黄林娟指出,孩子如果出现“三低”症状超过两个礼拜,并且排除精神、身体问题,就要注意了;其次,孩子情绪上的难过程度超过了事情本身,比如说考试考坏了,当下难过,过两天就开心,或者吃点好吃的,下次考试

考好就开心了,这些都比较正常,但抑郁症的孩子会把小事放大,放大负面的事件,对正面的事件或别人善意的行为会有一些曲解。

尤其要注意的是,抑郁状态已经影响了社会功能,比如厌

学、自残、注意力不能集中、频繁发脾气、社交退缩等等,但儿童抑郁症不一定那么典型,可能会以行为问题来表现,像发脾气、不读书或者睡不好等。要充分考虑家庭环境、学校不良事件等的诱发因素作用。

3 家校如何合作,帮助抑郁症儿童?

从众多学生的案例中,谢维兴主任分析,这一代的父母对教育严重焦虑,容不得失败,最终这些压力都传递给孩子,孩子也不能接受失败,时刻要让自己被夸奖、被关注,最终承受不了任何一点挫败。



黄林娟说,家长们应重视与孩子间的及时沟通,关注其在家在校表现是否有差异以及同伴关系,有无自杀念头和计划;当孩子出现一些情绪波动或者其他问题的时候,不要用对错标准,讲大道理,不说像“这样不好啊,别人家的孩子怎么样啊”这一类的话,作为父母要更多地去理解孩子背后的需求是什么,孩子需要被关注、被支持。

■提醒

学校每学期都会对全体学生进行心理教育,对学生进行心理测评,如果出现抑郁倾向指数比较高的学生,学校会第一时间让班主任和家长进行沟通,同时让学生安心,任何事都有解决的办法。

男孩摆弄钉枪 3厘米铁钉打入眼睛 提醒:寒假和春节是儿童眼外伤高发期,家长应提高警惕

□本报记者 张帅
通讯员 刘小燕

两周前,家住闽侯的3岁男孩肖阳(化名)正独自在房间中玩耍,突然发出一声惨叫。家人进屋发现,孩子倒在地上捂着眼睛痛苦呻吟,当看到最近装修用的钉枪掉落在地上,瞬间意识到了问题的严重性:孩子玩钉枪,把钉子打进了眼睛里。

当地医院接诊医生发现,钉子的大部分已经穿入右眼球,为眼球贯通伤,需要通过外科手术



图中的银色点状物就是钉子的末端

术取出。随即,肖阳被转诊至东南眼科医院。

“如果角度再歪一点,后果就非常严重了。”手术医生、东南眼科医院眼底病外伤三科主任郭颖介绍,钉枪发射的力度极大,铁钉直接穿透了孩子的黑眼珠(眼角膜),连同晶状体一起扎透,造成眼球贯通伤。如果再偏一些,打中正中央的瞳孔区,对视力的伤害更大。

通过全麻手术,郭颖主任为肖阳取出钉子,并进行了清创处理和角膜缝合。

用尺子一量,钉子竟有3厘米长,被钉子造成的眼底损伤和可能发生的外伤性白内障,需要待观察后,进行二期手术。

链接

视力发育将受到影响

“这样的眼外伤对今后的视力发育肯定会造成影响。”郭颖主任惋惜地说。

钉子穿透角膜,即使进行了缝合,依然无法回到受伤前那么平整,可能会造成角膜散光;被穿透的晶状体会逐渐出现混浊,很可能发生外伤性白内障,可能需要进行手术治疗;由于孩子表述和配合能力有限,受伤眼的眼底情况也需要继续观察;受伤眼视力尚在恢复期,后期可能出现弱视,需要进行弱视训练,尽可能刺激视力发育。

遇到儿童眼外伤该如何处理

时值年末,即将迎来寒假和春节,而这个时间段也是儿童眼外伤的高发期。

1.一些低龄儿童不会表达,受伤后容易因为害怕而隐瞒伤情,家长日常生活中要多观察,如果发现孩子行为异常,一直捂着眼睛或眼睛红肿、流泪,应及时到医院检查。

2.如果有异物扎入眼内,异物不应强行拉出,眼部有东西流出也不应随意擦除,可在伤眼加上清洁的遮盖物,防止患儿乱抓伤口,就近送到专业医院进行救治。

3.孩子在受伤后应第一时间禁食水(禁一切入口的东西),确保需要时可以及时进行手术治疗,术前需禁食水8~10小时。