



民生关注

抑郁症不容忽视 现代人更需护“心”

本报记者 张涛 马忠 杨超

编者按

随着经济社会的快速发展,情绪、压力等问题不断困扰着人们。心理健康是现代人健康不可分割的重要方面。抑郁症是现在最常见的一种心理疾病,发病率逐年上升,严重影响患者的身心健康。

4月7日是第73个“世界卫生日”,除了关注身体健康外,心理健康也不容忽视。如何维护心理健康、缓解抑郁情绪,应该成为现代人的必修课。

1 心理疾病绝非个例

“孩子平时看上去挺好的,我也不知道他怎么会生这种病。”3月28日,固原市民金莹告诉记者,儿子今年高三,正逢高考复习冲刺阶段,却被确诊为抑郁症,她有些无所适从。“看到他痛苦的样子,作为妈妈,我却不知道怎么帮他。”在金莹的印象里,孩子从小乖巧懂事,学习和生活都不需要她过多操心,她甚至没有发现孩子到底是从什么时候开始情绪低落的。

家住银川市兴庆区凤鸣佳苑小区的刘阿姨今年71岁,2020年因为琐事与物业公司发生争执,从此陷入坏情绪的旋涡:“我天天晚上做噩梦,总梦到有人伤害我。我常想找个地方痛痛快快地大哭一场,甚至有轻生的念头。”2021年,在与坏情绪抗争了一年多后,刘阿姨被诊断为抑郁症,并开始接受正规治疗。

“抑郁症又称抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型,已被列入全国精神卫生工作重点。”银川市心理卫生协会秘书长纳巍告诉记者,在大多数人眼里,抑郁是成年人才会患上的心理疾病,但有数据显示,现在青少年抑郁症患者数量呈逐年上升趋势,抑郁症已逐渐趋向低龄化。在2019年至2021年银川市社会心理服务体系建设试点工作中,银川市青少年的抑郁检出率呈现逐级上升的趋势,初中阶段重度抑郁检出率为7.6%—8.6%,高中阶段为10.9%—12.5%。

今年1月,自治区政协十一届五次会议上,自治区政协委员郭文斌提交了《以大文化大健康大教育增强人民精神力量的提案》。

他在提案中写道,心理健康问题在当前社会已不罕见,不容忽视。不同程度的心理问题严重影响了人的精神状态、学习和工作状态,严重者已无法正常工作学习。尤其是青少年群体中,个别学校的个别班级抑郁检出率已接近四成。

3 抑郁症并不可怕

康玉琦表示,抑郁症并不可怕,很多时候都伴随着抑郁情绪,例如产后抑郁、疾病抑郁、糖尿病、脑梗等疾病都会伴发抑郁,或者精神类疾病都有遗传性。但是这些是不是抑郁症,还需要找专业人士诊断,比如甲状腺等疾病的表

现与抑郁症很像。对于已经被确诊为抑郁症的患者,康玉琦建议其必须找专业机构,听从医嘱进行治疗。“要学会接纳这段时间不好的自己。”康玉琦说,抑郁症患者除了服用药物外,还可以经常“晒晒”自己,通过做一些自己比较拿手的事情,比如手工、画画等,找回自信。而作为抑郁症患者的家人和朋友,一方面要劝导他们接受专业治疗,另一方面,倾听很关键,要经常给患者一个温暖的拥抱,不要把他们当作病人,不要催促他们去做不想做的事情。“抑郁症不是绝症,只是暂时出现了不好的自己,大部分人通过吃药、治疗,都能调整过来。”康玉琦说。

“任何人在任何阶段都有可能陷入某种心境,如抑郁、焦虑等,这是没法避免的。但是

幸运的是,心理问题可以通过心理咨询、心理健康知识的学习以及家人充分的陪伴和理解得到缓解。我们在面对一系列心理问题或困境时并不孤单,心理健康的守护者们也会联合社会各界,更高效、更广泛地开展心理健康科普工作。”纳巍介绍,近年来,市场上充斥着各类“虚假心理”“演艺心理”,如生命密码等课程,均是打着心理学旗号的商业活动,甚至有些商家趁机兜售各类保证疗效的“心理服务”,这些都需要抑郁症患者在寻求心理咨询师时注意甄别。

记者了解到,从2016年开始,银川市心理卫生协会一直致力于包含抑郁症在内的心理健康科普工作,每周末固定时间为群众提供公益心理沙龙活动。我区一些大中专院校也加速落实以预防抑郁症为主的心理健康教育工作,帮助学生切实缓解压力,调节自我情绪。

我为群众办实事

管道渗漏居民愁 接诉即办解民忧

本报记者 李锦

实习生 杨盛纪

3月29日,银川市兴庆区西桥一巷散居1号楼居民王女士再次拨打本报新闻热线18909599990,与上次不同的是,这次她打来的是报喜电话:“最近相关部门对我们楼栋的老旧供水管网进行了改造,实施了自来水‘一户一表’改造,以后我们能喝上‘明白水’了。”

就在几周前,王女士拨打本报新闻热线诉说西桥一巷散居1号楼20户居民共同的烦恼:由于自来水管道老化破损,渗水漏水

现象经常发生。一处漏水,全楼“连坐”,居民水费分摊居高不下,从最初每月分摊30元,增至270元,大伙儿对这事儿意见很大。记者就此事进行了调查走访,银川市凤凰北街街道办事处安秀社区党委书记母秀琴说,西桥一巷散居1号楼是20世纪80年代建设的,属老旧小区。由于建成时间长,自来水管网老化渗漏严重。银川市中铁水务集团公司进行分户改造,将居民用水接入老旧小区改造后新铺设的供水管网,彻底解决散居

先停水再维修,否则漏水量会越来越大。

3月9日,西桥一巷散居1号楼停水后,居民们的正常生活受到影响。“经查验,该楼地下管网渗漏属于自来水表表后漏水,根据相关规定,这部分费用要由居民共同承担。”维修人员提出解决方案,20户居民将漏水产生的8000多元水费结清后,银川市中铁水务集团公司进行分户改造,将居民用水接入老旧小区改造后新铺设的供水管网,彻底解决散居

1号楼供水网渗漏问题。

8000多元水费不是小数目,很多居民不愿意承担。母秀琴带着几名社区专干分头行动,挨家挨户上门给居民们做工作,一位热心住户主动垫资使得管网维修改造工作稳步推进。在他的带动下,其他住户纷纷交清了漏水产生的费用和自来水表分户改造的费用,困扰20户居民多年的跑漏水问题得到了解决。

互动方式

18909599990
18909599991

nxrbdzx@163.com

扫码进入宁夏日报
读者来信微信公众号

这儿帮您问了

户外运动器材损坏后谁来维护

网友一诺反映:这些年,银川市的一些公园、广场、小区里都安装了户外运动器材,成为大家休闲运动的好去处。可这些运动器材有些已出现了严重的破损,如银川市西夏区文昌路与北京西路交界处东南角的运动器材损毁严重,给来此健身的市民带来安全隐患。请问户外运动器材有人维护吗?

银川市体育局回复:经查,银川市三区共计安装运动器材12576件,损坏需更换维修的有845件,目前已对损坏器材陆续拆除,每年按计划更换。网友反映的西夏区文昌路与北京西路交会处东南角运动器材损坏问题,建设单位为银川市园林管理局绿化二处,已经按照属地原则,由西夏区园林局进行维修更换。

银川市体育局设立专护人员对户外运动器材进行定期排查检查。由银川市体育局负责建设的且已过维保期的,由体育局直属单位按照分工进行维修,无法维修的予以拆除;尚未过维保期的,由中标的社会体育器材供应商负责维修。各居民小区开发商、企事业单位自主建设的运动器材,由建设单位进行维修;由援建单位在公园、空地建设户外运动器材的,由所在辖区体育行政部门负责维修更换。

(跑腿记者 李锦 实习生 杨盛纪)

上班途中摔伤能否认定工伤

吴忠市利通区王女士询问:我骑电动车上班途中,在厂区门口因为躲避流浪狗不慎摔倒,导致脚踝骨折,这算工伤吗?

宁夏辅德(西夏)律师事务所律师黄涛回复:此种情形不构成工伤。根据《工伤保险条例》第14条规定,在工作时间和工作场所内,因工作原因受到事故伤害的,应当认定为工伤。就本案而言,王女士骑电动车去上班,不在工作时间内,又是在厂区门口摔倒,也不能认定为工作地点。另外,摔倒的原因是为了躲避流浪狗,并非工作原因所致,就目前的陈述而言,不能认定为工伤。

(跑腿记者 马忠)

新房入住率低不给通暖怎么办

网友小小询问:银川市兴庆区北塔美居1号公寓楼交房已两年,至今未解决供暖问题,冬天没法入住。我们通过多方维权也没有结果,谁来帮帮我们?

银川市丽景街街道办事处回复:经查,北塔美居1号公寓楼共有在售公寓198套,2020年8月至2021年6月间,有32户业主办理了收房手续,目前实际装修入住23户。关于业主反映的供暖问题,项目方表示,由于1号公寓楼入住率低,暂不具备供暖条件。项目方、物业公司与业主就此问题进行了多次协商,目前物业公司与业主就供暖问题达成了解决方案,并签订了承诺书,由物业公司免去业主5个月电费,免费提供电暖气、电褥子,并免去2021年、2022年物业费作为补偿。

(跑腿记者 李锦)

如何选购家用医疗产品

银川市西夏区兴泾镇董女士询问:父母身体不好,需要使用家用呼吸机,请问如何才能买到正规的家用医疗产品?

自治区药品监督管理局回复:家中常见的电子血压计、体温计、家用呼吸机都属于医疗器械。获准上市的医疗器械都会有注册证或备案凭证。消费者购买产品前要在产品标签、说明书或者产品包装上找到产品的注册证号或备案证号。如果找不到注册或者备案证号,或无法判断其合法性,建议不要购买该产品。找到注册或者备案证号后,要在国家药品监督管理局官网中的企业查询里核实注册或备案证号的真伪。如果注册或者备案证号真实,搜索出来的注册或者备案信息就会与注册证或者备案凭证上的内容一致,则该产品为合格产品,可以购买。

消费者在购买医疗器械时一定要理性消费,市面上不存在“包治百病”的医疗器械,任何医疗器械都有其明确的适用范围,购买前可以在产品的注册证、标签和说明书上查看适用范围,并且与国家药品监督管理局官网上查询到的内容做比对,看是否一致。切莫相信个别商家或者推销人员随意扩大适用范围的宣传,防止上当受骗。

(跑腿记者 智慧)

图说百象



如此洗衣要不得

3月28日,一位市民在银川唐徕渠边洗衣服,此举动让过往行人担心不已,一旦不小心滑落水中,后果不堪设想。

本报记者 杨超 摄