



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,我却不知道怎么办。”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,从此陷入坏情绪的漩涡:“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敏告诉记者,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,找回自信心。而作为抑郁症患者的家人和朋友,一方面要引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

力不集中。小华说自己什么事情都做不到,只想‘冬眠’。”小华妈妈告诉王香玉,生病之前孩子非常

活泼,每周都和同学去打篮球、组队打游戏,慢慢的,这些对他都没有吸引力了。

王香玉在征得小华及其家人同意后,联系周保进行会诊。最终决定在小华不服用药物的情况下开展心理咨询,如果咨询效果不好,再考虑药物治疗。在科学干预下,小华的状态较之过去有了明显改变,课堂上注意力集中的时间增加了,焦虑也减轻了许多。

“抑郁症如果能得到及时、正确的干预,可以取得良好的效果。”王香玉说,抑郁症的严重程度各有不同,患者如果感觉自我调节已经行不通,就需要及时联系心理医生,让专业人士通过专业手段帮助他们走出心理困境。

自治区人民医院康复医学中心心理行为治疗室负责人康玉琦告诉记者,每个人都可能有抑郁情绪,但抑郁情绪不等于抑郁障碍。抑郁情绪时间短暂、情绪可预知、可理解,而抑郁障碍时间较长,情绪不可预知,做任何事情都不快乐,会出现内疚、自责等情绪。而一旦抑郁障碍对生活造成影响,例如记忆力减退、注意力不集中,连续两周以上出现不愿出门交友、不愿跟人接触,甚至出现自杀的想法、有自残行为,就要警惕,必须到专业机构进行专业治疗。

康玉琦表示,抑郁症有三大核心症状,即快感消失、兴趣减退、精力减少。如果影响到认知行为,抑郁症就已经由轻度转为中度或重度,就要进行药物治疗。

“除了遵医嘱按时按量服药之外,抑郁症患者由于精神能量匮乏导致效率降低,不能像之前一样进行工作、学习和活动。为了避免日常工作生活给他们带来更多的挫折感、无用感、自我价值感丧失等情绪,必须尽可能地休养,努力保存能量,同时要学会释放压力、调节情绪,预防抑郁症的复发。最后也是最关键的一点,就是改变认知习惯,培养积极、灵活的思维方式。”国家二级心理咨询师、银川市家庭教育讲师团讲师李静告诉记者,诱发我们不良情绪的,是我们对诱发事件所持有的信念、看法和理解,而不合理的信念,往往会导致我们不适当的情绪和行为反应。当人们一再坚持某些不合理的信念,长期处于不良的情绪状态之中,最终就会导致情绪障碍的产生。

2 如何走出心理困境

“抑郁症最重要的两个症状就是情绪低落或沮丧,愉快感缺乏或对大部分活动的兴趣减退。其他的症状还包括失眠或者睡眠过多,明显的体重减轻或者增加,罪恶感或无价值感增加,疲劳、注意力不集中、易怒或者反应缓慢,反复出现死亡或者自杀的想法。”3月29日,宁夏致和心理工作室咨询师王香玉说。

在宁夏致和心理咨询室,记者看到前来咨询的人络绎不绝。“患者在抑郁症发作期间,需要联合精神科大夫共同进行治疗。”王香玉说,银川市第一人民医院精神心理科主任周保长期以来对来访者提供专业治疗和帮助,为患者建立起了走出抑郁的信心。

15岁的小华目前正上初三,去年,他由妈妈领着,来到宁夏致和心理咨询室寻求帮助。王香玉说:“小华来访时表现为不开心、想哭、易发火、和父母关系紧张。我们了解到,孩子在课堂上经常发呆,注意

2

互动方式

18909599990
18909599991

nxrbdzlx@163.com

扫码进入宁夏日报
读者来信微信公众号

这事儿帮您问了

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,由西夏区文体局进行维修更换。

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,由中标的公共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)

新房入住率低不给供暖怎么办

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,目前物业公司已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

银川市西夏区兴进镇董女士询问: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或备案证号。如果找不到注册证或备案证号,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、标签和说明书中查看适用范围,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

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通本报新闻热线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有限公司维修人员到现场检查后,决定

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号楼供水管网渗漏问题。

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。