

# 趁周末给心理做个“体检” “心理健康促进门诊”正式开诊

孩子常常厌学逃学,成年人往往感到生活无趣工作倦怠,老年人经常出现失眠问题,生活质量严重下降……一些人看似无病又似患病的状态常常给自己及家人带来困扰。那么不妨给自己做一次心理“体检”,通过专业的心理测评结合综合评估,获得诊断建议,让自己不再处于徘徊和矛盾,让心态更放松,让生活更美好。记者从无锡市精神卫生中心获悉,为满足广大人民群众日益增长的心理需求,该院新开设“心理健康促进门诊”,选择在周六、周日开诊,为平时忙碌于学习、工作,难以在工作日就诊的市民提供便利,轻松享受心理健康促进服务。

小军(化名)是一名高中学生,去年以来,小军逐渐出现贪玩厌学情绪,对学习提不起兴趣。住校期间,

他也常常在夜里玩游戏,导致白天上课打瞌睡,注意力不集中。寒暑假在家也一直游戏不离手,不愿出门,也不愿跟同学交往。家长不敢多言,一说就发脾气。前不久,学校迎来开学,他也不愿意去报到。没办法,家长只好带着小军前来市精神卫生中心就诊。该院心理健康促进门诊副主任医师钱富强接诊中与小军交谈发现,小军情绪低落、面容焦躁不安,学习兴趣减退,于是带他来到一旁的心理测评中心进行量表测评。综合测评结果和评估发现,小军确实患上了比较严重的心理疾病。通过及时给药,最近小军状态好了起来,也不排斥去上课了。

“有病可治病,无病可防病。”市精神卫生中心相关负责人表示,该门诊根据病情轻重,可让患者及时得到

规范治疗;没有查出疾病,也能让来院就诊人员吃个“定心丸”。最近一位企业管理人员老张(化名)来到心理健康促进门诊就诊。平时因工作压力大,他的脾气“一点就着”,父子关系也变得越来越紧张。后来,通过熟人提醒,老张意识到问题后,来到该门诊进行评估。最后,医生发现其本身情况尚好,无需用药,经过心理疏导,老张心情一下子舒畅开来。

为配合治疗,市精神卫生中心还在周日下午时段开设团体心理治疗,通过心理治疗师主导、音乐治疗师配合,设计出适合患者的带有音乐元素的心理治疗项目。近日,记者走进蓝色调为主的心理治疗室,两个围成圆形的沙发软座旁摆放着钢琴、吉他、非洲鼓、钟琴、木琴、甩琴、海洋鼓等乐器,海洋鼓发出的海浪拍打沙滩的

声音、非洲鼓有节奏的“咚哒”声……一下子将温馨的音乐氛围拉满。记者了解到,最近小军已经自愿报名了团体心理治疗,愿意跟大家分享音乐的乐趣。

据悉,该门诊涵盖全年龄段的市民,面临学习压力的未成年人,有工作、家庭压力的成年人,以及关注生活质量和生命质量的老年群体都可以前来问诊。针对不同对象,该院将为其提供专业的心理健康评估、心理健康支持和心理健康促进服务。该院专业的医生团队将为市民提供个性化的服务,量身定制涵盖情绪管理、压力调适、人际关系等多个方面的心理健康促进解决方案,让更多人能全面了解自己的心理健康状况,早日获得健康快乐的人生。

(葛惠)

## 缓解“开学综合征” 心理专家为你支招

从“暑假模式”切换到“校园模式”,有些孩子会适应不了,尤其是面临幼小升小、小升初的孩子,全新的学习环境和陡增的压力让他们很难适应开学后的生活。如果孩子开学前后出现了失眠、焦虑、胃肠道不适、好发脾气等情况,很有可能是“开学综合征”作祟,让我们一起来听无锡市儿童医院心理科负责人、副主任医师方林的建议。

### ◆“开学综合征”有哪些表现?

1. 情绪异常:精神紧张,无精打采,情绪不稳定,出现烦躁、焦虑、沮丧、易生气等负面情绪,有的还会把自己关在房间里,出现厌学情绪。
2. 睡眠问题:入睡困难、眠浅易醒、多梦等。
3. 行为问题:学习时注意力不能集中、困倦、记忆力下降、逃避学习、做作业拖延等。
4. 躯体不适:部分孩子会出现头痛、腹痛、腹泻、尿频、乏力等症状,主要出现在上学前,放学回家或者周末便会减轻或消失。
5. 适应困难:适应新的课程节奏和学习任务也会使孩子们感到压力,出现不想学习、做作业拖拉、不愿活动等动力不足的表现。

### ◆孩子为什么会出现“开学综合征”?

1. 暑假作业还没有完成,临近交作业时怕被批评,因而紧张。
2. 暑假作息不规律,刚开学作息还没有转变,因而早上起不来、白天没精神、晚上迟迟没有睡意。
3. 开学后生活节奏变得紧张,学习时间增多,休闲娱乐时间明显减少,一时不能转变。

4. 有的学生需要面临新校区、新老师和新同学,有的要开始住校,有的甚至要离开父母到另一个城市,因而对未知的学习环境、新的人际关系感到不安、害怕。

5. 新学年的课程和任务较为繁重,孩子对新的挑战感到压力。

### ◆“开学综合征”要治疗吗?

“开学综合征”短期内可能会对孩子的学习、生活造成一定的影响,但开学一段时间后,在学校老师、家长的积极引导和孩子的自我调节下,症状会逐渐好转消失,因而不会对孩子的身心健康造成明显影响。

### ◆开学前如何帮助孩子平稳过渡?

1. 和孩子聊一聊。和孩子心平气和地聊一聊,找到原因,进行正面引导和鼓励,谈谈暑假生活、对未来的各种设想、和同学老师的相处方式等等。
2. 心态收一收。和孩子探讨新学年的规划,分析既往学习中的经验和不足,结合孩子的特点,制定合适的学习计划和目标,让孩子从内心接受开学。
3. 作息调一调。家长可以和孩子一起制定作息时间表,帮助孩子逐步调整睡觉和起床时间,过渡到与上学时的作息同步。
4. 技能学一学。对于住校学生,家长要提前教会孩子一些独立生活的技能,比如物品收纳、洗衣晾晒、衣物的整理等。
5. 提前看一看。提前带孩子到新学校、新教室看一看,熟悉环境,必要时跟老师见面或者电话沟通,了解新学校的环境、教育模式、教学风格等。

(通讯员 方林)



近日,东亭街道社区卫生服务中心在全市率先开设“全人群、全时段、全疫苗”的“三全”预防门诊接种服务,满足市民健康意识提高后对预防接种服务日益多样化的需求。  
(尤丽颖)

## 青少年运动如何科学防护

在成长阶段,青少年养成体育锻炼习惯可以受益终身。那么,青少年如何科学防护,避免运动损伤?上海体育大学运动健康学院博士生导师、温州医科大学康复医学院副院长王雪强对此作了解答。

王雪强介绍,青少年参与体育锻炼,要根据自身兴趣,同时结合自身身体特点,选择适当的运动项目。体重超重的青少年,应当首选有氧运动,如跑步、游泳、骑自行车等。

### 运动过程中,需要注意以下的细节——

在运动前需要进行充分的热身活动,如慢跑等低强度训练或动态拉伸,以提高肌肉温度、促进血液循环,降低肌肉和关节受伤的风险。

尝试新运动时应从练习基本动作开始,运动强度也要循序渐进。青少年心脏体积小和重量相对较小,心脏收缩力较弱,运动时心率会迅速增加,并且,青少年血管内径相对较细,突然剧烈运动,可能出现血压

急剧升高情况。

运动后进行适当的放松。轻度拉伸和放松运动,有助于身体逐渐恢复到正常状态,减少肌肉僵硬和酸痛。

如果青少年在运动中意外受伤,应如何处理?

一旦发生伤害,青少年应立即停止运动,避免伤害加重。然后初步评估伤势的严重性,如果出现严重疼痛、明显肿胀、畸形或无法活动等情况,应避免随意移动,等待专业救援。

对于大多数急性软组织损伤,可以对受伤部位进行冰敷、加压包扎、抬高。冰敷可以帮助减少肿胀和疼痛。注意不要直接将冰块接触皮肤,可以用毛巾包裹冰袋。还可使用弹性绷带对受伤部位进行适当的加压包扎,以防止肿胀蔓延。将受伤部位抬高到心脏以上的位置,这样有助于减少血液流向受伤部位,从而减轻肿胀。

(人民日报)