

# 青少年的抑郁检出率为24.6%，儿童比例略低 儿童青少年心理健康不容忽视

13岁的婷婷是初一新生，才上学一个月，就情绪不稳定，甚至提出想休学……刚刚过去的10月10日是“世界精神卫生日”，今年的宣传主题为“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。无锡市精神卫生中心睡眠医学科（儿少精神科）主任、主任医师朱伟表示，儿童青少年的心理健康不容忽视。

## 孩子不适应新群体开始逃避

婷婷初一加入新群体，由于老师教学方式的变化，新同学也比以前小学同学更优秀，原本小学六年级学习遥遥领先的她成绩开始下降。她总觉得父母更喜欢优秀的孩子，老师也更尊重优秀的孩子，因此难以接受自己不再保持领先的现状，尤其害怕考试，开始逃避……家长心急如焚，带婷婷到无锡市精神卫生中心就诊。经过问诊和相关检测，朱伟认为婷婷有轻度抑郁，接下来需要心理支持及认知治疗，以改变她对处境及压力的负性认知，科学对待学习任务和压力等，重建信心和目标。

心理健康是健康的重要组成部分，儿童青少年的心理健康通常表现为智力正常、情绪平稳、意志健全、人格统一完整、自我意识正确、人际关系和谐、社会适应性良好、心理特点符合年龄阶段。近年来，儿童青少年

心理健康状况不容乐观，中科院发布的《中国国民心理健康发展报告(2020)》显示，青少年的抑郁检出率为24.6%，其中轻度抑郁17.2%，重度抑郁7.4%，儿童的抑郁比例略低一些。

## “叛逆期”心理问题五花八门

儿童青少年时期，心理充斥着变化和冲突，又被称为“叛逆期”，是各种心理问题的高发时期，包括情绪问题、人际关系问题、学习适应问题、网络使用问题、青春期性心理问题等。朱伟介绍，如儿童青少年常见抑郁、焦虑、强迫、双相情感障碍等情绪问题，其中抑郁占多数。有的孩子处理不好人际关系，如亲子关系、同学关系、师生关系，感到孤独，缺乏归属感，常表现难沟通、叛逆、冲动，甚至伴有攻击行为，影响孩子个性形成。有的孩子出现学习适应问题，面对学习压力产生畏难心理，进而表现为厌学以及学习困难，甚至不愿去学校。考试焦虑也是孩子比较常见的心理问题，会出现如头疼、失眠、食欲下降等一些躯体化反应。

此外，网络使用和青春期心理问题也比较突出。一些孩子一旦接触到手机及网络，很容易通过虚拟世界缓解情绪，放松身心，但缺乏自控力，造成过度沉迷和依赖。青少年时

期孩子的性生理发育比较快，但性心理发育较为滞后，两者的矛盾冲突也常常会带来早恋等问题，而此时的孩子往往不愿向家长、老师寻求帮助，难以得到理解和科学引导，出现沉默寡言、抑郁、焦虑、愧疚等情况。

## 吃好睡好运动好才能心理健康

人际关系越好，饮食习惯越健康，运动频率越高，心理弹性越大，睡眠质量越高，越不容易产生心理问题，因此，朱伟建议儿童青少年要吃好、睡好、运动好，全面培养健康的生活习惯，促进心理健康。家长应鼓励孩子适当运动，为孩子提供营养均衡的饮食，让大脑保持最佳健康状态，帮助稳定情绪。与成年人相比，青少年需要更多的睡眠时间（每晚9-10小时）才能恢复最佳机能状态，维持生长发育，因此要确保孩子不要熬夜。家长要陪伴孩子并和孩子交流，鼓励孩子参加集体活动，发挥孩子的兴趣和才能。此外，家长应以身作则，言传身教，提高自身修养，树立榜样，促进孩子良好心理品质和健康人格的形成。总之，儿童青少年的心理健康，需要学校、家庭和社会全面的关注，家长更要关注孩子心理，及时发现孩子出现的心理问题，必要时寻求专业医生的帮助。

(卫文)

## 她遭遇车祸，近乎瘫痪 康复治疗技术 还生命“自由”

“多亏了二中医康团队的耐心和细心照顾，我又有了第二次生命。”患者徐阿姨感慨道。无锡市第二中医医院康复医学科医护团队经过为期14个月的系统性康复治疗，将遭遇车祸大变故的徐阿姨从一个几乎没有配合度的“低起点”患者，恢复到可以自由呼吸、正常交流、自主进食、自由行走的正常人。

2021年8月的一天，徐阿姨像往常一样骑电动车出门，却不幸遭遇车祸，住进了医院的ICU。经过急诊手术后，患者仍然昏迷近半个月，虽保住了生命，但病情危重，因气管切开、无法进食及交流，几乎完全丧失了自理能力。2021年9月，患者因为深静脉血栓又接受治疗，并放置了滤网，同年12月，又接受了颅骨缺损修补术。但在随后的治疗过程中，她反复出现肺部感染且频发癫痫，在病情基本平稳后，于2022年4月取出下肢静脉滤器，并在当年5月到无锡市第二中医医院康复医学科正式开始了系统的康复治疗。在整个疾病治疗过程中，虽然患者病情危重，但家属从未放弃，积极配合治疗。

由于患者频繁的癫痫发作，早期康复介入比较困难，存在一系列脑外伤后继发的功能障碍，包括痉挛性四肢瘫、言语吞咽功能障碍、认知障碍、气管切开拔管困难等问题。每一个问题对康复团队来说都很棘手，且患者入院早期癫痫频繁发作，治疗时常中断，治疗进展缓慢。经过团队的不断研讨，针对患者的具体情况，制定了详细的治疗计划。

针对频发癫痫，管床医师精准用药，控制住癫痫症状，为后续治疗扫除了一大障碍；针对气管切开、肺功能减退问题，通过呼吸训练、膈神经电刺激等改善患者呼吸功能；针对肌张力增高、关节挛缩，医护团队通过持续牵伸，改善了跟腱挛缩、踝关节活动受限的问题；针对运动功能障碍，医护团队通过对其头部及躯干控制训练、平衡训练等改善患者的运动功能，并逐步过渡到步行训练，最终实现辅助下的室内步行；针对吞咽及言语功能问题，通过冰刺激、吞咽电刺激等治疗手段提高患者的吞咽功能，通过言语障碍训练改善患者的言语功能问题，通过“六六脑”提高患者的认知功能。

经过康复团队及家属等各方配合和努力，患者于2022年6月8日顺利拔除气切套管，同年9月可经口进食并拔除胃管，11月完全自主经口进食，2023年3月可室内辅助步行。

(王文君)



近日，无锡市人民医院内分泌科、锡山人民医院肿瘤科专家赴厚桥街道社区卫生服务中心开展示范教学查房活动，通过上下联动，提升基层医疗水平，惠及辖区患者。

(龙伟)

## 病友齐聚，欢乐互动 这场歌唱比赛给“帕友”们开具“快乐处方”

“曾经因病不敢出门，怕受到嘲笑，如今我大方地站上舞台展示自己，很开心。”53岁的韩阿姨演唱的《珊瑚颂》赢得了现场观众的热烈掌声。10月10日，由香港帕金森（帕金森）症会主办的“黄俊健纪念基金全国帕友歌唱比赛2023无锡站”活动在无锡易可中医医院举办。来自全国各地的150余名帕金森病友齐聚现场，共同见证这场特别的比赛。

在前期比赛中脱颖而出的10位选手轮番登场一展歌喉，并最终根据评委打分决出冠、亚、季军和优秀奖等奖项。“我们在香港聚集了一批帕金森患者，大家在一起互相帮助，经常举办唱歌比赛。”香港帕金森症会陈燕主席说，在听说易可中医医院的“魏氏脑病”专家为帕金森患者提供

“快乐疗法”并取得明显成效后，他们专门来到无锡探访，对其治疗理念和方法深感认同，陈主席反复感叹“无锡的帕金森病友是幸福的”，于是决定在无锡举办这场比赛。“没想到比赛这么受欢迎，各地的患者纷纷报名，现场的‘帕友’们都很开心，我看到了他们战胜疾病、拥抱健康的决心。”无锡易可中医医院相关负责人介绍。

据悉，“魏氏脑病”由中华中医药学会脑病分会原副主任委员、上海中医药大学附属曙光医院神经内科原主任魏江磊教授开创，并在易可中医医院开展帕金森中西医结合特色系统诊疗，实施“住院一站式”诊疗，以中西医、内外科结合、艺术治疗和群体康复等相结合的“内治、外治、食疗、艺动治疗”四张“处方”为根本，为

患者开展“快乐治疗”。

“在不增加药量甚至减量的同时，还能减少患者的痛苦，以一种尽可能快乐的心情接受治疗。”该负责人介绍，魏江磊的“快乐处方”中的绘画、唱歌等艺术活动，与国际流行的帕金森诊疗中的“群体抗帕”思想不谋而合，同时也契合香港帕金森症会的理念，并最终促成了此次唱歌比赛活动。

记者了解到，为了让“帕友”们自信面对生活，无锡易可中医医院成立的无锡帕金森病友俱乐部依照魏江磊的“快乐处方”开展了“导引班、泥人班、歌舞、朗诵、医学药膳”等活动，带领“帕友”们群体抗帕、群体治疗，从而控制病情发展速度，提高生活质量。

(葛惠 实习生 黄泳骐)