

世界精神卫生日,市中医医院宣传教育进校园

# 拒绝心理阴霾 成就阳光学生

■文、图/记者 王耀阳

本报讯 今年10月10日是第32个世界精神卫生日,主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。为提升青少年对精神卫生知识的掌握,进一步增强在校师生精神卫生素养和心理健康意识,10月9日—10日,市中医医院与团市委走进市实验中学、湖北汽车工业学院,联合举办“2023年度十堰市世界精神卫生日心理健康讲座”活动。

本次主题讲座的第一场于10月9日下午在市实验中学举办,由十堰市精神卫生中心心理咨询中心主任、心理专家陈红主讲。讲座现场,陈红围绕“如何与他人相处、如何与网络相处、如何与父母相处”三大主题分别就儿童青少年常见的厌学、逃学、早恋、网瘾、叛逆、抑郁、手机依赖等心理问题及精神障碍疾病,结合生活中的典型案例深入浅出地向同学们讲解人际关系心理症结、常见的人际关系障碍形成的原因、造成人际关系紧张、缺乏自信、情绪焦虑等内容。

昨日下午,主题讲座的第二场在湖北汽车工业学院火热开展,该校大一至大三近500名学生共同参与了本次讲座。十堰市精神卫生中心副主任、心理专家易天军通过著名理论“天才在左,



心理专家走进市实验中学,为学生们讲解心理健康知识。

疯子”以及梵高、蒙克的世界名画所蕴含的精神理论分析,别开生面地开启了本场讲座。

“据数据统计,青少年抑郁症的发病率有逐年增高的趋势,其表现可能和典型的成年抑郁有所不同,青少年往往难以准确和直接地表达为情绪低落,而可能描述为情绪烦躁、不稳定或者发脾气,因此,当发现其存在这些表现时应当予以重视。”在青少年抑郁症的表现方面,易天军表示,需要注意到青少年时期本来就存在心理、身体、认知高度发展的特点,不要过度地夸大抑郁症的负面影响,或者对其心存偏见、恐惧排

斥。如果怀疑抑郁症可能,应该及时到专业机构就诊,在专业人员指导下规范、科学地对待。

据悉,近年来,十堰市精神卫生中心组建市级心理人才库65人,专家宣讲团30人,宣讲团100余人,深入学校、机关开展心理健康科普教育500余场,开展中小学生情绪测评20万余人,开展专业培训百余场次。积极推广科学有效的心理卫生防治手段,普及心理健康知识,进一步推动我市心理健康和精神卫生服务体系,促进人民群众心理健康,助力精神文明建设和社会和谐稳定发展。

## 国药东风茅箭医院开展世界精神卫生日宣讲活动 守护青少年健康成长

■文、图/记者 秦洪涛 通讯员 王秒婵

本报讯 10日上午,国药东风茅箭医院在东城经济开发区思源广场举行2023年世界精神卫生日主题宣传活动,呼吁全社会重视儿童青少年心理健康,推动构建良好社会氛围。

上午9时许,国药东风茅箭医院组织心理科、睡眠科、老年精神科等科室相关专家就老年人精神、失眠问题、青少年心理等问题进行义诊咨询服务,专家通过了解现场群众的心理需求,根据情况进行指导性疏导,并积极与现场群众互动交流,共同探讨如何健康培养孩子良好心理成长环境。此外,专家们还免费为现场的市民测量血压等义诊活动,并告知“每个人是自己健康第一责任人”,要时刻保持身体和心理的健康。

在医护人员与患者互动环节,十几名精神病患者将他们的的心愿写在事先吹起的气球上,而放飞气球的那一刻,患者们欢呼雀跃的声音感染了现场的每一个人。

据国药东风茅箭医院相关负责人介绍,吹气球、写心愿、放飞气球、做游戏……通过工娱疗法可以使患者在参与过程中感受温暖与关爱、提升自我价值,增强与人交流、相处的适应能力,改善负面情绪,获得情感支持,增加其战胜困难的信心和希望,也为日后早日回归社会、融入社会打下良好基础。

此次活动通过悬挂宣传横幅、张贴宣传海报、发放宣传资料、开展免费义诊咨询等形式,向过往市民积极宣传精神卫生和心理健康相关知识,号召全社会积极参与到精神卫生和心理健康工作中来,共同创造温暖友好的社会环境,共同守护青少年儿童健康成长。

据了解,国药东风茅箭医院是集预防、临床医疗、科教、康复、精神病鉴定为一体的专业性精神卫生防治机构,特色专科精神科始建于1975年,是医院重点特色专科和支柱科室以及省级重点专科。新建设的精神卫生大楼为医院发展精神卫生事业,强化精神心理专科建设,聚焦身心健康新需求,持续关注儿童青少年等重点群体,维护精神障碍患者合法权益提供了有力的保障,更好地体现医院精神卫生专业与其它综合医疗业务相辅相成、相互支撑、同步发展的独特优势。同时,医院将秉承国药集团“护佑生命 关爱健康”理念,为健康十堰作出更大的贡献。

## 促进儿童心理健康 共同守护美好未来

市中医医院举行世界精神卫生日义诊活动

■文、图/记者 王耀阳

本报讯 “我家孩子今年读初一,上课老是昏昏欲睡,注意力不集中,晚上休息时又翻来覆去睡不着,可咋办呀?”昨日上午,市中医医院联合团市委在人民广场举行世界精神卫生日义诊咨询服务活动。

活动现场,来自市中医医院儿科、妇产科、外科、心脑血管科、睡眠医学中心等相关科室的义诊专家与团市委“12355青少年服务台”志愿者充分发挥专业优势,为前来咨询的市民答疑解惑,普及精神卫生知识、发放宣传折页,并免费为市民测量血压、耳穴埋豆等服务。

义诊现场,通过心理卫生专家的科普介绍,很多市民知道了每年的10月10日是世界精神卫生日,随即,围绕着家人特别是小孩子的各种“不正常”行为,家长们更是问个清楚明白。孩子一天到晚都要玩手机游戏咋办?孩子不愿意跟家长沟通交流咋办?孩子好动厌学咋办?……面对家长们急切的眼神,专家们耐心地帮忙分析这些行为的心理原因,



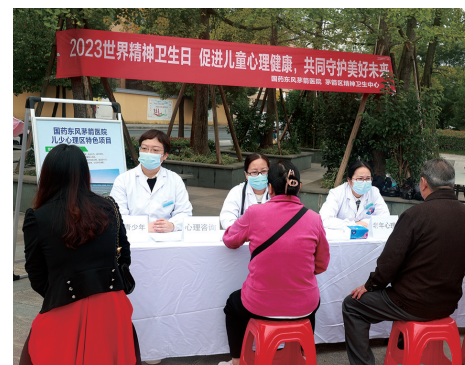
专家耐心地为前来咨询的市民答疑解惑。

引导家长要掌握孩子的需求点,尽量多陪伴孩子,多与孩子交心谈心,及时接触孩子心理上的“疙瘩”,促进孩子在心身愉悦的环境中茁壮成长。

“看来我们平时都忽略了孩子的心理健康,以为只要让孩子吃好喝好就行了,以后还要多了解孩子们心里想的啥,不光身体健康,还要心情舒畅。”家住六堰建设小区的何女

士咨询了不少孩子的心理问题,感觉收获颇多。

据市中医医院相关负责人介绍,本次义诊宣传活动旨在向广大市民普及精神卫生知识,呼吁社会各界共同维护和促进心理健康,引导公众关注儿童心理健康,提高儿童心理健康水平,保障和促进全市精神卫生事业的健康发展,提升市民的安全感、获得感、幸福感、满意度。



义诊现场,吸引了不少市民咨询。