



# 别小瞧心理“感冒”，易引发大危害

## 山东省戴庄医院专家教您做情绪的“主人”

文/图 本报记者 李锡巍 唐首政 黄健恒 通讯员 山君来 王新亮

10月10日是第27个“世界精神卫生日”，为深入贯彻落实党的十九大精神和《“健康中国2030”规划纲要》要求，呼吁社会大众关注心理健康，提升全民精神卫生、心理健康意识，山东省戴庄医院开展系列活动，部分专家结合临床经验，教您做情绪的“主人”。



儿童青少年心理科主任张跃兵：

### 关注精神心理健康 小情绪也易引发大危害

随着社会节奏的加快，父母对子女教育方式的改变等，儿童青少年的心理压力也日益加大，来山东省戴庄医院儿童青少年心理科咨询就诊的患者日趋增长。

正在上高中的小周(化名)在学习中逐渐出现一些状况，就连最简单的算术题也要反复计算心里才舒坦，起初以为是学习习惯，然而去年高考失利后复读没多久，这种情况越发严重，脑中总是重复回想某件事，焦虑、注意力无法集中，学习也变得十分痛苦，来到山东省戴庄医院就诊，确诊为强迫症，经过医院悉心治疗，强迫症逐渐好转，今年小周顺利考入自己心仪的一本院校。

儿童及青少年在成长发育的过程中经历着身体、心理和情绪的巨大变化，容易受到各种因素的影响，心理疾病直接妨碍其正常的成长和心身健康。山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任张跃兵提醒，心理疾病并非突然发生，当孩子出现人际交往逐渐减少、闷闷不乐、注意力不集中、乱发脾气、沉浸于虚拟现实中等异常状况而干扰到正常的生活学习和社交活动时，家长应提高警觉，尽早带其到正规医院治疗。

“我们科2014年成立的，从最初每天接诊三四名患者到如今一天二三十位，并不是当时心理疾病不多，而是家长往往只关注到孩子们的躯体疾病，却忽视了心理健康。国家‘大健康’的提出，让人们心理疾病更加



张跃兵

重视了。”张跃兵介绍，如今接诊的强迫症、抑郁症等情绪障碍患者占大多数，还有一部分抽动症患者以及精神分裂症、躁狂症患者。

“平时父母应注意孩子们心理疾病的预防，尽量为他们营造良好的家庭氛围，降低身边可能诱发心理疾病的危险因素，多倾听、沟通、支持，当孩子遇到困难时一起寻求解决办法，做到早识别、早诊断、早治疗。”张跃兵坦言，儿童、青少年的心理健康，还需要老师、学校、社会的共同参与，为他们的健康成长保驾护航。

矫正治疗等。

科室主要治疗①儿童青少年情绪问题：如青少年抑郁症、焦虑症、强迫症、学校恐怖症；②儿童发育及行为障碍：如多动症、抽动症、品行障碍、发育障碍、神经性厌食/贪食、儿童期精神障碍；③儿童青少年心理发展中的问题：如学习障碍、适应性障碍、各种病理性成瘾问题、青春期烦恼、亲子关系问题等。

近3年来求诊患儿逐年增加，目前非本市慕名就诊青少年约占50%，科学、严谨、热情的治疗团队，陪伴儿童青少年健康成长。团队于2018年度被市宣传部授予“学雷锋活动示范点”。

临床心理科主治医师钱丽菊：

### 学会压力管理 预防心理“感冒”



钱丽菊

心理状态的变化是一个持续发展的过程，生活中，不被理解、与人争执、遭遇背叛、行动受挫、职业倦怠、家庭纠纷等诸如此类的小事件久而久之都有可能成为心理问题产生的原因。抑郁、焦虑、强迫、社会适应不良、人际敏感等心理精神障碍患者如今像感冒一样普遍。

“受社会文化因素及群体对心理、精神障碍误解的影响，许多人认为得了心理疾病是一件很不光彩的事，从心里不愿意接受，多

采用逃避或否认的应对方法。”山东省戴庄医院临床心理科主治医师钱丽菊介绍，目前心理科门诊患者以女性居多，包括初为人母的患者咨询一些情感问题，刚毕业参加工作不久的年轻人以及处于青春期的学生。心理疾病的发生，不仅对患者本身造成精神上的痛苦，还容易引起躯体上诸如心血管系统、呼吸系统、消化系统、免疫系统等相关疾病，对其家庭或家人也有经济、精神或身体上等多方面的损伤。钱丽菊介绍，当出现消极悲观的情绪时，学会压力管理，可以释放心中的“负能量”，避免让心理患上“感冒”。

“提高自身的抗压能力，学会适当改变自己的认知是调节情绪的好方法，当我们能够自如地学会从不同角度去看待和理解一件事情的时候，这件事情带给我们的情绪体验也会发生变化。”钱丽菊介绍，对待发生的事件要面对和接受，提高积极应对问题的能力和技巧，学会灵活变通，同时家人给予的关心和积极关注支持对减轻问题带来的影响很重要。

身心是一个完整的系统，长时间处在精神紧张的状态时，身体也会变得紧张，这时应学会放松，如通过运动、倾诉宣泄、听音乐等方法进行调节，紧张情绪也会慢慢舒缓下来。

### 儿童青少年心理科

儿童青少年心理科成立于2014年，是医院的特色医疗二级学科，建有济宁市未成年人心理健康辅导站。科室设置床位50张，实行开放式家属陪护治疗，着重开展中小学生学习心理健康服务。科室人才梯队合理，技术力量雄厚，其中精神科博士1名，儿童精神医学硕士1名，主任医师6名。国家心理治疗师3名，心理咨询师1名。

科室以儿童青少年心理咨询和治疗为特色。设有标准化的心理咨询室，规范开展个体心理治疗、沙盘游戏治疗、儿童家庭心理治疗、团体心理治疗、绘画治疗、游戏治疗、音乐放松训练、脑电生物反馈治疗、认知

### 临床心理科

临床心理科设有资深专家心理门诊、心理治疗门诊、心理咨询门诊、心理测量室、心理康复训练室等，开放式住院床位50张。

该科室具有丰富治疗经验的心理治疗专家，采用个体心理治疗、团体心理治疗、家庭心理治疗、夫妻心理治疗、放松训练、催眠治疗、生物反馈治疗等方式，有机整合各种治疗方法，针对患者的不同病因和具体症状表现制定治疗方案，以取得较大疗效为目的，突出特色，促使患者精神状态和行为得到较大的调整和恢复。

曾完成省、市级多项重点科研项目，承担多所院校的临床教学工作。除了心理治疗和咨询指导，临床心理科还与多家媒体合作，广泛宣传心理卫生知识，带动了周边地区的心理治疗与心理咨询工作。

主要治疗各种神经官能症、广泛性焦虑症、惊恐发作、强迫症、恐惧症、疑病症、神经衰弱、神经性抑郁、躯体化障碍、各种心身疾病、应激性心理障碍、适应性障碍、严重失眠症、婚姻家庭心理障碍、性心理障碍、酒精依赖等，对各种严重心理疾病进行恢复期心理康复训练与心理康复治疗。

## 活动预告

为普及心理健康知识，引导公众关注心理健康，山东省戴庄医院在“世界精神卫生日”当天，围绕主题开展系列公益活动。

#### 活动一：挂号费、诊疗费全免

活动当天，医院免除前来就诊患者的挂号费、诊疗费，减轻患者看病压力。

#### 活动二：免费体验精神康复项目

10日，医院精神康复科经颅磁刺激治疗、脑反射治疗、认知损害矫正治疗、团体生物反馈治疗前5名免费体验。

#### 活动三：学雷锋志愿服务

世界精神卫生日期间，医院志愿者依托学雷锋志愿服务站在医院开展协助就医、预约挂号、健康咨询、禁烟宣传、文明劝导、爱心轮椅、雨伞等便民惠民活动。

#### 活动四：名医在线

医院儿童青少年心理科主治医师尚鲁宁于10月10日10:30-11:00通过济宁广播101.8频道进行名医在线指导。