



烟台“两会”20日拉开了帷幕,人大代表、政协委员准备了许多良言良策,对于这些建言建策,您有什么看法,有没有更好的建议,让这些提案议案更完善?

本报推出“两会”特别栏目——“大家来建言”,欢迎读者朋友们说出自己的想法。本报热线电话:6610123, 热线QQ:649982212, 邮箱:jup2007@126.com, 微博:Http://t.sina.com.cn/1921437834。

本期提案:《关于关注“青少年焦虑”问题的提案》
提案人:王成华

请让“焦虑”远离青少年

政协委员提案呼吁关注“青少年焦虑”问题

本报记者 董从哲 鞠平

今年的“两会”上,有代表提出了关注“青少年焦虑”的提案,那么烟台青少年是否也受焦虑困扰呢?记者采访了烟台市毓璜顶医院的心理医生苏路侠,据了解,她接诊的病人中有半数青少年,而这些青少年都存在焦虑过度的情况。



“请让焦虑离开我吧。”(资料片) 赵金阳 摄

事例>> 13岁女孩一上学就肚子疼

20日上午,烟台市毓璜顶医院心理门诊来了一位13岁女孩,女孩的妈妈告诉心理医生苏路侠,女儿学习很好,可这段时间不知道为什么,一到上学的时间就肚子疼,可是又查不出来什么问题。

经过一番交谈,苏医生了解到,这位小姑娘今年读初二,学习成绩非常好,可她是一个追求完美的人,即便一次听课没听好,一次考试成绩不理想,她都特别难受,就不想上学了。苏医生告诉记者,现在家长很溺爱孩子,孩子除了学习几乎没什么可做,所以对成绩很看重,不止一个孩子跟她她说,“自己就是部学

习的机器,除了学习什么也不会。”所以考试成绩一旦不好,很容易打击到孩子,造成孩子逃避或是破罐子破摔。

据了解,苏路侠医生每天大约接诊十几个病人,其中半数青少年,尤其是高考、小升初等特定阶段。苏医生说,2010年高考后,她治疗了一个病人,一个高三的男孩,成绩在级部前五名,可是在高考的前一天逃跑了,直到高考结束他父母才在威海找到他。这就是焦虑过度引起,如果不有效的疏导,还会导致抑郁症等精神类疾病,最严重的会导致精神分裂。

苏医生认为,每个青少年

都有“焦虑”。焦虑不可怕,比如工作压力就是一种焦虑,适度的焦虑还是一种动力,但是焦虑一旦过度就会带来负面的效果。现在的青少年普遍存在焦虑过度,主要是家长的期望过高和学校的学业压力,目前芝罘区小学减负比较成功,但刚上初中的孩子压力较大。比较欣慰的是,现在的家长越来越关注孩子的心理健康,会及时带孩子看心理医生。

听说本次“两会”,有政协委员提出关注青少年焦虑问题,苏医生非常高兴,她认为,要解决这一问题,让青少年健康成长需要全社会共同努力。

表现>> 考试焦虑、电脑焦虑和社交焦虑

据了解,青少年焦虑,指的是青少年时期表现出的焦虑不安,缺乏明确对象和具体内容的提心吊胆,及紧张不安为主的焦虑症,并伴有显著的植物神经症状:肌肉紧张及运动性不安,难以忍受又无法摆脱而感到痛苦。

目前比较多见的是:首先

是考试焦虑,考试前出现紧张、失眠、无法学习等症状,这部分学生,大都是因为家庭期望过高,造成青少年形成巨大的升学压力。其次是电脑网络、手机焦虑,没有电脑就紧张,没有邮件就着急。第三是社交焦虑,遇到陌生人、人多的时候或是会议发言等情况下,紧张或不敢

说话,不知说什么好,出汗。

青少年产生焦虑主要源于三方面,包括生理、社会和心理,其中最主要的是心理性原因,因为来自家庭、学业、竞争等多方面的压力,面对压力青少年不知如何去处理和缓解,所以极易形成不明确或是相对负面的价值观,甚至形成一些畸形的行为。

建议>> 建立三维立体的培养模式

针对青少年焦虑问题,王成华委员建议建立家庭、学校、社会三维立体的支持和培养模式。首先提高家长对子女的了解和沟通技巧,当前许多家长忙于外事,忽略了和子女的交流沟通,同时很多家长的思维还停留在60-70年代的水平,没有时间也没有意愿去理解80后、90后、00后的青少年关注的话题、偶像人物和社会文化。而父母关注的子女问题,如升学、证书等,又往往不是子女感兴趣的事宜,最终导致了家庭中给子女带来了无形的压力,而父母因为对子

女的喜好和压力来源不了解,想要对其行为进行干预时又无从下手的情况。

学校是青少年除家庭之外的另一个主要活动场所,学校应该加强两方面的教育:一是对教职员工的教育和培训,二是对在校青少年的相关课程、培训及师生互动过程中的潜移默化影响。建议对在校教职员工开展与心理和沟通相关的培训及讲座;组织相关的拓展训练、集体活动、游学活动,提高青少年集体活动意识、独立

意识及自强精神。

最后是社会大环境的培养,重视在社会这个大环境中培养青少年的正确人生观、价值观,及对美与丑、是与非的正确判断,要进一步扫除网络、电视媒体、新闻传播等方面的危害青少年健康的信息传播,特别是对青少年影响颇深的动画片、歌曲和网络游戏中传播的不健康思想。

另外可设立一些专家免费咨询栏目,帮助青少年就焦虑等心理问题进行咨询。



上期回馈

话题>> “红旗路立交桥应早点‘收尾’”

市民李明凯:每次开车走红旗路立交桥,心里想的就是这句话,热切盼望成为现实。

网友非常鱼:好好的桥偏要留两个难看的尾巴,什么叫善尽美都不懂吗?不管

哪个部门的活,快点干吧!

市民王宏强:我想说一说辅道的事,就算现在没法彻底修好,总可以简单修补一下吧,把那些窟窿堵堵,路面清理一下,起码安全一点。

畅所欲言

1月20日,烟台市“两会”正式召开,您有什么话想向两会代表委员说说?为了给广大市民提供一个畅所欲言的平台,本报即日开通“民意通两会”栏目,欢迎市民来电来信说说建议看法。本报热线电话:6610123, 热线QQ:649982212, 邮箱:jup2007@126.com。

市民盛全美:

市区公共厕所建的太少,有时候为了找个厕所还得特意打车到大商场或是超市,很不方便,导致出门都有顾虑了。希望能增加些公共厕所,出门不用再辗转反“厕”。

市民马淑卿:

小区里路面不平,遇到

雨雪天路就更难走了,希望相关部门能管管。

市民于福华:

虽然有“大病统筹”等相应的政策扶持,但不少得了大病的居民还是难以承受看病之重。是否能增加相应的社会救助途径,帮助得了重病的居民走出困境?

消防通道何时能通畅?

本报1月23日讯(记者鞠平 实习生吕志慧 倪莹) 在去年的“两会”上,有政协委员提出,近年来随着小区私家车数量的急剧增加以及部分新建小区人车分流的设计理念,导致很多小区普遍存在消防通道不畅的现象,存在严重的安全隐患。

政协委员唐振铎介绍说,各小区尤其是在老旧小区内,私家车随意停车阻塞了消防通道,给消防安全造成严重隐患,一旦发生突发情况,消防车无法及时到达,有可能造成无法弥补的损失。

23日上午,记者在市区万光小区、埠岚小区、奇山小区、四眼桥社区等几家社区进行了走访,发现近七成的受访者不知道消防通道在哪里,也不知道消防通道有什么作用。在埠岚小区记者看到,小区的消防通道和楼梯口处堆放着房屋装修后使用的木材废料和建筑垃圾。随后记者询问了在小区里遛狗的傅女士,她告诉

记者这些建筑废料不知道是谁家装修后就放在通道里面的,已经堆放挺长时间了。而在阜民街附近,有的小区居民为了方便内部车辆进出,害怕外部车辆来内部停车位占位,在消防通道架起了水泥石墩,搭建了小门,还有的居民在消防通道后私自搭建了一个上下楼梯。

对于目前消防通道不畅的情况,唐委员建议针对不同情况加大管理力度,从根本上源头上保证消防通道的畅通。首先有关部门、街道、社区、物业公司等要开展专项整治行动,对各居民小区消防安全通道状况进行一次拉网式检查。凡是影响消防通道顺畅的,要及时进行整改。另外加强对小区私家车的管理,科学划定停车位,对违反规定随意停放的应由有关部门采取相应处罚措施。在新建小区的规划设计时,应充分考虑消防通道的预留,保证消防车能顺畅地到达小区的所有建筑物。



消防通道被挤占。

