

如何正确面对青少年抑郁?

纳紫璇

青春期是儿童发育到成人的重要转折时期,此时的心理健康对于培养独立健全的人格、形成自信自强的精神品质、树立理想信念和生活目标都至关重要。2021年3月发布的《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》显示,2020年,中国青少年的抑郁检出率已达24.6%,其中轻度抑郁检出率为17.2%,重度抑郁检出率为7.4%。10月10日是第三十一个世界精神卫生日,记者就青少年心理健康问题采访了宁夏医院精神科主任医师白红娟。



A “小情绪”往往预示大问题

王老师是银川某高级中学一名高三年级班主任,开学以来,一名学生的情绪异常引起了她的关注。“原本一个挺勤奋好学的学生,不知为什么不仅课堂上注意力不集中,连日常作业也无法按时完成。”王老师告诉记者,在与学生家长沟通后了解到,这名学生因家庭原因,在暑假被确诊为轻度抑郁症,目前正在接受药物治疗。“随着现在社会节奏加快,青少年同样承担着不小的心理压力,如果得不到及时疏解,很容易形成心理疾病,这件事让我感到学生的一些‘小情绪’背后往往存在着比较严重的心理问题。”王老师说。

“没有兴趣,精力体力下降,都是抑郁症的核心症状。得病后人会缺乏动力,原本喜欢做的事也不爱做了。”白红娟告诉记者,前来就心理问题进行咨询的青少年中,最常说的一个词就是“没劲儿”,这种表现很像人们常说的“懒”,所以很多患者的家长都会问,究竟是孩子是懒,还是病了?

从医学角度来看,“懒”和“病”是

有很大的区别的。“懒”作为一种特质,应该是从小到大都相对稳定的;而抑郁症作为一种病,则是一个人一段时间的状态。如果你本来很勤快,在一段时间里“变”懒了,要考虑是不是得病了。”白红娟解释道。

据白红娟介绍,青少年抑郁症又称为青少年情绪障碍,以情绪低落为主要表现。在正常情况下,青少年抑郁症的起病会比较突然,一般是遇到某些事情、一些挫折打击后引起的,一场考试没考好、和好友闹矛盾等都可能成为诱因。之后孩子就会变得闷闷不乐、不愿意说话、自我封闭甚至不愿意吃饭,睡眠也出现问题,这些症状就是青少年抑郁症的前兆。白红娟告诉记者,有些“小问题”家长往往会忽略,比如孩子开始出现消化方面的问题,表现出没胃口、食欲不振、可能会暴饮暴食;开始出现睡眠困难,白天精神状态不佳,精力不充沛,上课注意力不集中。当这些问题出现时,就往往预示着不是“小问题”了。

B 抑郁症这些真相需要了解

“当别人只用‘矫情’或者‘想不开’来看待我内心的痛苦,我甚至不愿意再去多做解释。”采访中,17岁的抑郁症患者小陈这样告诉记者。

有人认为,抑郁症不是病,而是娇气、矫情、抗压能力差的表现,无需治疗,但真的是这样吗?

“抑郁症不是情绪问题,不是单纯的‘心情不好’,需要用医学手段进行干预治疗,不能通过自我调节解决。”白红娟表示,并不是只有遭遇不幸的人才会患抑郁症。抑郁症是一种类似于感冒的疾病。简单说,抑郁症就是大脑生病了。事实上,即使性格开朗外向、生活顺利的人,同样也可能患上抑郁症。

青少年正值青春期,情绪起伏大,要如何分辨他们青春叛逆期还是青少年抑郁呢?白红娟表示,青春期抑郁症的孩子情绪会非常低落,遭遇不良事件后就会闷闷不乐,不愿意说话,会自我封闭,不喜欢吃饭,睡眠状况也会出现问题。而青春叛逆期则不相同,叛逆的表现是和人对干,坚决不按照长辈

辈说的去做,态度比较嚣张。“抑郁和叛逆是两种不一样的情绪,很多家长分不清,一般也不会引起注意,这就导致孩子抑郁越发严重。”白红娟说。

当孩子出现抑郁症状时,家长应该如何应对呢?家庭是青少年成长的第一摇篮,温馨和睦的家庭环境、良好的亲子关系等都会有助于孩子们的身心健康。白红娟建议,青少年父母除了要增加与孩子的亲子交流,创造温馨的家庭环境以外,还要学会情绪管理,不要把负面情绪放到孩子身上,要关心孩子的内心世界,当孩子情绪低落、持续不开心时,应及时去看心理医生。

在白红娟看来,青少年尚未形成自主观念,缺乏自我判断能力,存在强烈心理依赖,在面对困难、压力、失败和伤害时倾向于消极应对,迫切家庭、学校、社会等多方力量支撑。“只有做好青少年抑郁的家庭预防、学校预防、社区预防及社会预防,才能培养出自尊自信、理性平和、积极向上的下一代。”白红娟说。

天已凉,这些部位就别露肉了

养生有术

天已凉,针对不同人群,身体的这些部位要少露。

老人不露腰和膝

俗话说:“二月八月乱穿衣。”目前早晚温差变大,所以建议及时参考天气预报做好第二天外出的准备。中医称“腰为肾之府”,肾经循行在足底部、足踝内侧与足跟之间。老年人特别是腰膝部位,为易受风寒之处。

气温渐凉后,习惯早晚散步的老年人勿再穿着夏季速干薄外套,可选择棉质缩口或长款运动裤、高帮运动袜,避免风寒“钻”入身体。

患坐骨神经痛、骨质疏松症、腰椎病变尤其是类风湿关节炎等风湿痹症人群,此时最好佩戴轻薄的护腰、护膝保温度、护筋骨。上午10点至11点,阳光温暖时段,可在街心花园晒晒背部,能升发阳气,为关节“补钙”。

成人不露颈和肩

秋主肺,肺气“收”,人体的体表易感受风寒。天已凉,建议中青年哪怕是魁梧大汉也勿再“赤裸臂膀”,宜收纳无袖背心、短袖和无领上衣,卧室应撤掉凉席,日常也最好

不再开启电扇、空调。清晨尽量穿着长袖衬衫或薄风衣外出。

在学习或工作之余,开窗通风,双手自下而上摩擦面颊、鼻部,舒展上臂伸懒腰、做做呼吸体操,利于头目清爽,预防“办公肩”等关节炎。平时体弱和易感冒者,清晨间断凉水拍打洗脸,在阳台或户外多“露面”,提高适应自然气候的能力,预防发生呼吸系统疾病。

特别提醒,患支气管炎哮喘和秋季花粉症者,户外“露面”则要格外小心,特殊时段和环境下需重点防护,避免鼻眼黏膜过于暴露。

小儿不露脐

家有宝贝者最需关注秋季腹泻、消化不良等疾病。中医称脾胃是人体“后天之本”,保护脾胃利于小儿营养吸收、促进生长。早晚避免将孩子的门窗彻夜直开通风,同时婴幼儿夜眠中可佩戴棉质肚兜或贴身长款背心保暖。

秋主收敛,孩子生长发育相对缓慢。学龄前儿童如仍贪食甜饮冰棍,可出现食欲不振、夜间流口水多以及面黄体瘦、大便失调等症状。

(据《北京青年报》)

运动和脑力活动能改善认知



《神经病学》发表研究发现,参加的体力活动越多,女性思维速度储备就越快,无论男女,参加更多的脑力活动均与思维速度储备增加有关。

研究纳入758名参与者,有些人没有思维或记忆问题,有些人有轻微的认知障碍,还有些人患有痴呆症。为量化生活方式因素,研究者

们采纳代谢当量(METS)和认知活动(COGACT)两项指标。在不考虑性别时,所有参与者的METS与思维速度储备呈正相关。性别分层分析显示,此关联仅在女性中存在,而男性中则未观察到。对于COGACT而言,所有参与者的COGACT与思维速度储备存在正相关。

(据《新京报》)

吃出健康

清淡饮食并不是不吃肉



很多人认为不吃肉、少吃油就是清淡,其实这是误区。清淡只是要控制油、盐、糖的摄入量,而不是不吃。

如果长期不吃肉,身体反而会出现很多问题,甚至可能还会引起一些疾病。蛋白质是生命的基础物质,在合成蛋白质的20种氨基酸中,有8种是人体不能自身合成的,只能靠食物供给。植物细胞不但蛋白质含量少,且细胞被细胞壁紧紧包裹,

所以植物细胞蛋白质不易被人体吸收。动物类蛋白食物含各种人体必需的氨基酸,营养丰富易被吸收。

错误的“清淡饮食”有哪些危害?长期吃素将会导致虚弱无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中、记忆力减退等症状。严重缺乏营养时甚至会造成结石、骨质疏松、痴呆等疾病。除此之外,长期吃素还可能导致脂肪运输异常,脂肪在肝脏滞留,会引起脂肪肝。

大多数素食者的食物来源为豆类和谷物,而其中植物蛋白质会妨碍铁的吸收,缺乏会导致贫血,可能会出现健忘、暴躁、怕冷、免疫力低下。由于血液的携氧量大大减少,心肌得到的氧需求明显不足,心脏加大工作量,使心肌耗氧量骤升,最终心脏不堪重负从而诱发心脏病。

(据《中国食品报》)

吃碳水可预防抑郁

越来越多证据显示,碳水化合物的摄入量会对心理健康产生影响。近日,中国西安交通大学研究团队发表研究显示,吃碳水会降低患抑郁的风险。

研究人员对40余万人的基因样本进行孟德尔随机化分析,结果显示,饮食结构中增加碳水化合物的摄入量(碳水化合物占总能量摄入的比例),能够降低重度抑郁症的发病风险。在总摄入量一定的情况下,碳水化合物摄入量占比增加16%(约335卡路里),患抑郁症风险降低58%。相比较,脂肪摄入量和蛋

白质摄入量对重度抑郁症产生的影响,并不显著。

由于日常饮食对肥胖有影响,研究人员进一步分析肥胖是否会影响到碳水化合物摄入对抑郁症的抑制作用。分析发现,增加碳水化合物的摄入量能够降低体重指数,而降低体重指数,可以进一步地减少抑郁症的发病风险。

这些新发现,证明饮食中增加碳水化合物的摄入量,会降低抑郁症的患病风险,为利用饮食干预、预防抑郁症提供了参考。

(据《生命时报》)

寒露节气如何养生?



寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,此时天气将由凉爽向寒冷过渡。我们该如何养生呢?

河南中医药大学第一附属医院主任医师余学庆在接受记者采访时表示,寒露时节起,天气干燥,昼夜温差较大。气候最大的特点是燥邪当令,而燥邪最容易伤肺伤胃,养生应注意以下几点。

宜食酸性和热饮食物

在饮食方面,宜食酸性和热饮食物,少吃辛辣刺激、香燥和生冷食物。由于天气干燥易出现口渴、咽干、唇燥、皮肤干涩等秋燥病,宜食梨、苹果、葡萄,以及银耳、莲藕、百合等具有润肺、益胃、生津作用的食物。

保持室内湿度

秋季气候干燥,要经常打开门窗,保持室内空气新鲜,同时要注意室内保持一定的湿度。

适时添衣 注意保暖

寒露过后,气温逐渐下降,天气寒冷,老年人、儿童和体质较弱的人群要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。但注意衣服别换得太快,最好厚薄搭配,以保暖为主,“不穿单衣”也是寒露养生重要一点。

早睡早起 适量运动

寒露过后昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降。早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。因此,养生就要做到早睡早起。同时,根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,如散步、爬山等。既可调节精神,又可强身健体。但要避免雾天进行室外活动,秋雾会刺激人的眼睛和黏膜,容易诱发慢性呼吸道疾病。

调畅情志

寒露时节由于气候渐冷,日照减少,风起叶落,常使人情绪不稳,易于伤感。因此,要保持良好的心态,因势利导,宣泄积郁之情,培养乐观豁达之心是养生保健不可缺少的内容之一。

(据人民网)

清洗海鲜易感染“食肉菌”且无药可救

流言 洗海鲜易染致命“食肉菌”

真相“江湖”盛传,有些人清洗了一次虾就送了命,原因是被可怕的食肉菌感染后导致无药可救的坏死性筋膜炎。事实真有这么危言耸听吗?

人们俗称的“食肉菌”指的是一类会造成坏死性筋膜炎的细菌,可借由食物或者伤口造成感染。在所有坏死性筋膜炎病因当中,链球菌和金黄色葡萄球菌感染更为常见,创伤弧菌感染占其中一小部分。创伤弧菌是一类生活在咸水环境中的细菌,可借由食物或者伤口造成感染。

我们常吃的贝壳类食物,如牡蛎,是造成创伤弧菌感染的重要原因,不过创伤弧菌既不耐寒也不耐热,将食物放进冰箱能防止或减少细菌繁殖,加热烹煮也可以有效降低贝壳类食物中的创伤弧菌数量,避免食源性感染。

而完整的皮肤在没有破损和皮肤疾病(皮炎)的时候,是可

以抵抗微生物的威胁的。有伤口的皮肤,如存在未愈合伤口或严重的慢性皮炎甚至是全新的文身时,皮肤的屏障保护功能受损,接触海水和污水就可能造成感染。

不过,坏死性筋膜炎是指皮下深层软组织的严重感染,常伴有中重度休克,主要发生于免疫功能低下或有慢性健康问题的人群之中,比如糖尿病、酗酒、恶性肿瘤等。对于不存在以上情况的人士,如果伤口不存在严重污染且正确处理,发生坏死性筋膜炎的风险极低。“洗一次虾就送命”的说法过于夸张了。

如果免疫力低下人群担心细菌感染,日常处理生的海产,如鱼以及贝类时,可戴上手套,小心地打开贝壳,同时要小心处理鱼鳍、虾头和螃蟹,避免皮肤被划伤。皮肤已经有伤口时,应该避免伤口接触海水或生海鲜。

流言 网红“进口盐”更健康

真相网红“进口盐”之所以受追捧,不外乎大家觉得其天然无污染,又含有特殊矿物质,不仅好看好吃也更健康。听了专业人士的分析,“进口盐”也许没那么香了。专家表示:高价进口盐和普通食盐营养价值上不会有太大区别,因为二者本质都是氯化钠。

我国的食用盐主要有三类:海盐、湖盐、矿盐,主要有钠、碘、钾三种成分。这些盐的来源虽不同,但在营养成分和价值上没什么

流言 喝“婴儿水”有助宝宝生长发育

真相有些商家宣传“婴儿水”是根据婴儿生长发育阶段需求设计,在矿物质元素及含量、无菌程度上精益求精的专用水,有助于宝宝生长发育。宝宝真的有必要喝这样的定制水吗?

我国并未对婴儿用水制定统一标准,“婴儿水”的生产标准与普通饮用水一致。婴儿完全没必要喝所谓特殊的、特制的

“婴儿水”。

上海市消保委的测评报告显示,普通饮用水宝宝也能喝。“婴儿水”与普通水(饮用水)没有本质区别。所谓的特殊矿物质等含量,两者也没有显著区别。同时,婴儿新陈代谢比较旺盛,排泄水的速度比成人快,年龄越小,水的出入量相对越多。

(据《北京青年报》)