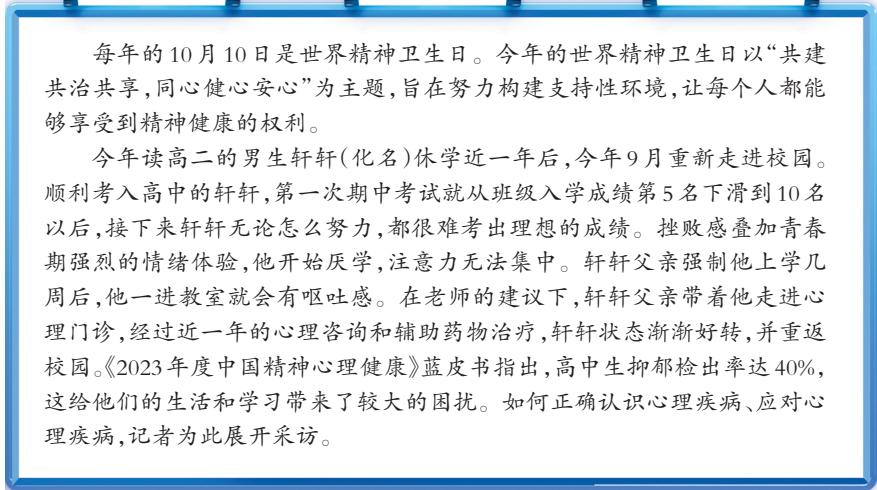


心理疾病呈现低龄趋势 这样应对“心理趴窝”

对青少年:家庭应采取正向抚养方式,培养孩子健康人格 对成年人:作息规律、乐观面对生活,及时寻求外力帮助



心理健康问题突出,呈低龄趋势

目前,在全球范围内,心理疾病的患病率不断上升。据世界卫生组织统计,每年约有70万人因心理问题而结束自己的生命。国际学术期刊《柳叶刀·精神病学》近日发表的研究报告显示,10岁至24岁人群中,心理疾病至少占到总体疾病的45%。

《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书指出,我国成人抑郁风险检出率达10.6%,焦虑风险检出率为15.8%,心理健康问题在成年人群中较为普遍。作为全社会关注重点的学生群体,面临着学业、就业等压力的增大,心理健康问题日益突出,且呈低龄趋势。蓝皮书引用数据显示,高中生抑郁检出率达40%,初中生抑郁检出率达30%,其中40%的青少年因为感到孤独而患有抑郁症。此外,孕产期不同阶段可疑抑郁或抑郁的总体阳性率为20.17%~27.57%,老年人也有相当比例存在抑郁情绪。

与此同时,全社会的心理健康意识进一步增强,民众对精神心理健康的关注度不断提高。根据百度指数,从2018年到2023年,与“心理健康”相关的搜索指数平均每年增长35%。截至2024年10月,微博上关于“心理健康”的话题讨论量已超过1.4亿条,相关话题包括自我关怀、抑郁症、心理健康日等。李玟等公众人物自杀事件也在一定程度上引发社会关注,敲响大众预防心理疾病的警钟。

青少年:青春期叠加学业压力易引发心理障碍

初中生涵涵(化名)从初一开始抑郁,断断续续坚持读完初一,初二开始休学。经过一年调整,她今年9月份开学回到学校继续学业。涵涵和爸爸现在每天早晨都有一场“去不去上学的战斗”,虽然如此,涵涵爸爸已经感觉从阴霾中走了出来。

涵涵从初一开始厌学,凡事提不起兴趣,之前很喜欢单独活动,后来也变得没有兴趣。渐渐地,她的精神障碍出现躯体表现,上课呕吐、浑身疼痛、有自伤行为,甚至两次半夜割腕被送去医院急救。这期间,涵涵要求爸爸带她去精神科门诊看病。一年来,涵涵按时吃药,和家

人在门诊定期做心理咨询,她的精神状态逐渐好转。现在涵涵上学了,每周仍要请1~2天的假,但总体能坚持下来,周末也会约同学出去玩。涵涵爸爸的转变也很大,之前对孩子学业严格要求,现在减少了对孩子的要求,更加尊重孩子的意愿。

青岛市精神卫生中心儿少门诊部副主任(主持工作)、心理医院副主任宋欣欣告诉记者:“近年来医院接诊的青少年心理障碍患者呈显著增长趋势。就诊患者中,3到6岁的孩子会出现孤独谱系障碍、注意缺陷多动障碍等;上小学的孩子主要出现焦虑的心理问题;步

专家支招 采取正向抚养方式,培养孩子健康人格

稳定的药物治疗、规律的心理咨询和家庭抚养方式的改变,对青少年心理疾病的恢复很有帮助。孩子“心理趴窝”对其个人和家庭都是一个大考。能避免吗?培养孩子健康的人格、采取正向的家庭抚养方式,是良策。

孩子3岁之前的成长经历对人格影响比较大。“心理学有个词叫表观遗传学,比如孕妇本身身体健康,但孕期压力大、情绪烦躁,可能影响胎儿的基因表达,孩子出生后会发现疾病。”宋欣欣表示,如果母亲很期待孩子降生,母亲就会很开心,如果觉得孩子是负担就会厌恶,孕期母亲已经在不停地向孩子传递信号。

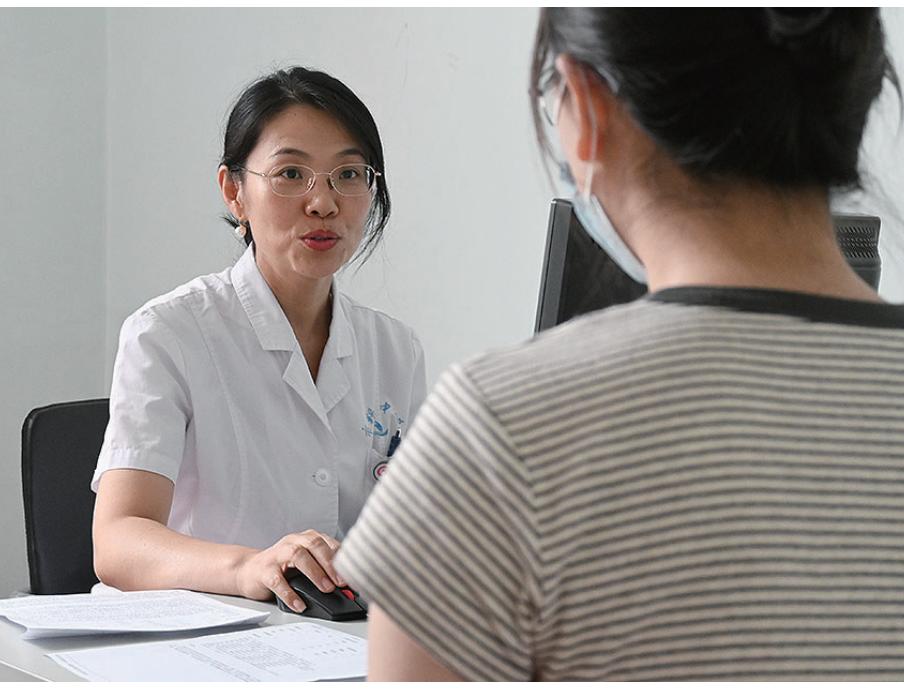
“有的孩子出生后很好带,有的孩子则偏抑郁气质、易哭闹、不好哄,这对母子关系是一种挑战。如果遇到孩子哭闹,母亲安抚能力跟不上,甚至‘炸毛’,这就给孩子增加了一层负面影响。部分孩子到了青春期



入青春期的初中生和高中生的心理障碍以抑郁为主。而且有不少孩子主动要求家长带着他们来就诊。”

“有的青少年初中时开始发病,表现为:情绪低落,有时候会莫名其妙哭泣;不耐烦、容易发脾气、不愿意见人等;躯体疼痛;注意力难以集中,脑子控制不住地想别的事情;提不起兴趣,最愿意干的就是躺着或者玩手机,以回避那些非常低落的情绪体验。这部分青少年回溯至小学高年级就开始出现情绪低落的情况,到了青春期,低落情绪体验增强。而且随着学业压力、人际压力的增大,他们甚至会出现自伤行为,包括划伤自己、掐自己、撞墙、吞药等。还有部分孩子会出现活着没意思的轻生念头。”宋欣欣表示,这些青少年通过心理咨询、药物治疗、抚平心理创伤、增加正向情绪体验,在亲人的支持下,随着个人年龄增长,神经系统逐步完善、自控能力增强,多数会摆脱抑郁。

除了工作压力、情感问题也常常引发成年人的心理问题。50多岁的张哲(化名)性格内向,长期怀疑妻子有外遇。这种多疑的情绪严重影响了他的日常生活和心理健康,他经常感



宋欣欣正在坐诊。

成年人:工作压力和情感问题易发心理疾病

刘涛(化名)今年45岁,在单位做管理工作,这两年单位出现裁员风波,他明显感受到了来自年龄和工作的压力,对自己能否适应目前岗位产生焦虑,由此产生失眠症状,往往一天只能睡3~4个小时,他陷入了工作和心理状态的恶性循环:心理压力大-失眠-工作状态不佳-担心失业-更加焦虑。

刘涛由此产生的负面情绪也影响到了家庭日常生活,他动不动就在家发火、摔打东西、打骂家人,甚至进一步发展到总觉得有人在陷害他。长期的失眠,神经衰弱,逐渐萌生出轻生的想法。他主动走进心理门诊,被诊断为中度抑郁,通过心理疏导、药物治疗和康复运动,睡眠得到改善,能持续睡眠6个小时,情绪也有所好转。

除了工作压力、情感问题也常常引发成年人的心理问题。50多岁的张哲(化名)性格内向,长期怀疑妻子有外遇。这种多疑的情绪严重地影响了他的日常生活和心理健康,他经常感

到闷闷不乐,饮酒后烦躁的情绪更加强烈。在家人的帮助下,张哲走进心理门诊,被诊断为多疑症,即带着固有的成见,通过“想象”把生活中发生的无关事件凑合在一起。他接受了为期一个月的住院治疗,改善大脑神经营养功能,搭配沙盘治疗等改善内心世界,心理问题得到明显的缓解。

青岛正阳心理医院院长姜守庭告诉记者:“随着社会生活节奏加快,工作压力以及家庭感情问题影响,成年人的抑郁症、焦虑症、恐惧症等心理疾病逐年增加。成年人长期焦虑、紧张,会诱发睡眠障碍;强迫性思维和行为对某些事总是感到不放心,如反复检查门锁、煤气是否关闭;产生恐惧感,对某些事物或情境感到过度担忧,总是预设最坏的结果,缺乏积极向上的态度。心理疾病对他们的工作、生活和社会关系造成负面影响,严重的甚至会导致自杀和自伤行为。心理疾病预防、诊断、治疗环节都需要引起重视。”

专家建议 保持健康工作生活方式,及时寻求帮助

目前,心理疾病已经形成比较完善的治疗方案。“心理健康问题的治疗按步骤有序开展。首先对患者进行详细的评估,了解其病因和心理疾病的类型。接着通过松弛治疗即心理咨询师的专业干预;物理治疗如通过仪器改善神经系统;药物治疗即根据患者的具体情况,有针对性地使用药物,改善睡眠障碍和精神症状;表达性治疗采用如绘画、沙盘等非语言治疗手段帮助患者表达和反映内心事件等治疗方式,系统调节患者的心理健康问题。”姜守庭告诉记者。

“心理疾病评级分轻度、中度、重度。轻度心理疾病的患者可通过一周1~2次的心理门诊进行治疗,若症状严重,需要通过住院治疗。值得一提的是,有许多患有重

度心理疾病的成年人并不承认或并不自知。如果患者表现出过激行为,如自杀倾向,或者有严重抑郁导致对生活失去希望,可能会采取极端方式如跳楼、割腕等自伤自残、危害他人安全的行为,这时就需要考虑适时休息,避免过度劳累,维护精神健康。一旦发现自己有心理问题的倾向,应及时就医,寻求专业的心理咨询师或精神科医生的帮助。”姜守庭表示。

在心灵的旅途中,每个人都可能遇到迷雾和阴霾。心理疾病的防治不仅是医学的挑战,更是对人性深刻的关怀。通过及时的干预和有效的预防策略,可以帮助那些在心灵困境中挣扎的人们找到回归的路径。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 雷林 实习生 岐千茗

测试得分		总均分: 3.36		阳性症状数: 80			
阴性症状数:	阳性症状数:	原始分	均分	程度	原始分	均分	程度
10	10	37	3.08	偏重	31	3.1	中度
35	35	35	3.89	偏重	51	3.92	严重
34	34	34	3.4	严重	21	3.5	偏重
20	20	20	2.86	偏重	18	3	中度
34	34	34	3.4	严重	21	3	中度
测试结论		总分: 302 总均分: 3.36 阳性症状数: 80 阳性症状均分: 3.65		躯体化: 躯体化原始分37分, 躯体化均分3.08分; 躯体化程度偏重, 明显伴有很多躯体不适的感觉, 常有比较严重的头晕、头痛等症狀, 胃部不适较多, 如食欲不振、嗳气、胃胀, 经常有心慌、心跳快, 时感胸闷、呼吸急促, 身体发麻、刺痛, 常有疲乏、虚弱感。 强迫症: 强迫症原始分31分, 强迫症均分3.1分, 强迫症程度中度, 反复、重复做的动作明显增多, 或反复思考一些想法, 感到没有必要、想作抵抗, 但无法克制内心的冲动, 只能重复。伴有较明显焦虑、有一定强迫行为。一天中有3~4个小时会做反反复动作或竭力思考等强迫行为。 人际关係: 人际关係原始分35分, 人际关係均分3.89分; 人际关係程度偏重, 内向, 敏感, 不太主动与人交谈, 但对别人的评价非常在意, 有时显得神经质, 偶尔会表现出被动攻击, 影响其人际关系, 使之朋友较少。 抑郁: 抑郁原始分51分, 抑郁均分3.92分; 抑郁程度严重, 自我评价很低, 情绪低落, 悲观, 失望, 有时控制不住哭泣, 甚至出现厌世、想要自杀的消极念头, 有明显的抑郁体征如睡眠早醒, 食欲减退, 体重下降等。 焦虑: 焦虑原始分34分, 焦虑均分3.4分; 焦虑程度严重, 坐立不安, 经常显得很紧张, 担心将有灭顶之灾而出现明显的焦虑体征, 如胸闷、气急, 心跳快, 心慌, 混身发抖, 四肢出汗, 尿频等。			

心理量表显示就诊者存在心理疾病。

深读一点 抑郁症的病因是什么?

抑郁症是最常见的健康问题之一,据统计,在成年人中患病率为5%,症状包括快感缺乏症、无价值感、注意力不集中和睡眠困难以及自杀意念。目前,对抑郁症发病机制的研究是多维度且没有定论的。综合认为抑郁症与生物学、心理和社会决定因素相关。

有生物学研究认为,抑郁的结果和身体健康因素相关,如脑萎缩、癫痫、体重指数和肥胖、糖尿病、尿路感染等,如妊娠期糖尿病与产后抑郁相关。遗传因素,即部分基因和抑郁之间存在着联系。微生物领域研究显示,一个紊乱的微生物群会导致炎症,进而导致抑郁。肠道微生物群、肝脏代谢、脑炎症和抑郁之间可能存在联系。

从心理学角度,认知能力下降和认知缺陷、神经系统树突分支退化、海马细胞萎缩/死亡、神经可塑性受损等方面与抑郁有关。许多情感风险因素如括消极的自我概念、神经质、消极的情绪等与抑郁有关。

社会决定因素指人们在出生、生活、学习、工作等环境中的条件,如婚姻地位、社会地位、经济压力、虐待、耻辱等,会对健康有重大影响。有研究进一步指出,儿童早期不良的生活经历、与父母的冲突、早期接触创伤性生活事件、欺凌和童年创伤等会增加患抑郁症的风险。而从生命周期来看,产前或早期生活压力对个体心理健康产生影响,生命早期的生活创伤易使个人产生失败的想法,这些想法会成为抑郁的催化剂。年龄因素与抑郁症风险的增加有关,如老年人因身体机能退化、退休等失去社会支持的风险更高,也是导致老年人抑郁的因素。

青岛市李沧区虎山路街道办事处上王埠社区居民委员会关于李沧区五指峰路打通富裕路临时道路工程项目范围内涉及尹义学、曲立栋、曲建青、曲立凯、青岛市李沧区上王埠实业总公司集体土地上的住宅附属房屋及附属物权利的公示

为配合李沧区五指峰路打通富裕路临时道路工程项目建设,需对规划范围内李沧区虎山路街道办事处上王埠社区居民委员会集体土地上的住宅附属房屋及附着物实施搬迁,现有尹义学、曲立栋、曲建青、曲立凯、青岛市李沧区上王埠实业总公司主张对坐落于上王埠社区自建楼五指峰路北段工程项目建设范围内的住宅附属房屋及附着物享有权利,现将相关情况公示如下:

经入户调查了解,搬迁范围内上述住宅附属房屋及附着物由尹义学、曲立栋、曲建青、曲立凯、青岛市李沧区上王埠实业总公司占有使用,曲建青具有权利,现将相关情况公示如下:

经社区查档,未查找到上述土地的相关权属,也无法确认尹义学、曲立栋、曲建青、曲立凯、青岛市李沧区上王埠实业总公司主张权利,相关法律责任由权利主张人承担。

青岛市李沧区虎山路街道办事处 上王埠社区居民委员会 2024年10月8日