

## 长治医学院附属和平医院临床心理科

## 阳光“心”行动 健康梦起航

文/本报记者 马翀 图/本报记者 张海

“心理疾病并不可怕,可怕的是没有接受规范治疗,随着现代医学的发展,心理疾病的治疗方法也在不断进步,包括心理治疗、药物治疗、物理治疗等。”

“医生,我想咨询一下,我的睡眠一直不好,白天没精神,该怎么调节?”……

10月10日,第33个世界精神卫生日,长治医学院附属和平医院临床心理科开展了健康问诊、心理咨询等系列活动,进一步加强心理健康和精神卫生科普宣传,增强群众心理健康意识,不断提高公众心理健康素养。

“青少年的健康成长,事关全民健康、社会稳定和家庭幸福,青少年时期正处于身心迅速发展阶段,这一阶段的心理发展具有复杂性和多样性,不加强正确引导容易出现心理疾病。很多病例都是没有被及早发现,也没有得到科学治疗,严重影响了儿童青少年的身心发育。”活动当天,该院临床心理科主任许成岗向大家积极宣传普及心理健康知识。“中小学阶段是一个人健康心理、良好品德、优秀人格塑造和完善的关键阶段,更是素质教育、人才培养的重要时期,我们应该做好早预防、早发现、早干预、早治疗。”

“我总是感觉压力很大,晚上睡不好觉,学习成绩也受到了影响。”15岁的小李无奈地倾诉着自己的烦恼。像小李这样在成长过程中面临心理健康困扰的青少年并非个例。随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,青少年出现抑郁、焦虑等心理问题的现象越来越多,心理问题低龄化呈上升趋势,青少年精神健康问题备受关注。

许成岗说,现在,一些孩子由于繁重的课业压力、过高的成绩要求和期待,产生了厌学心理,他们讨厌“填塞式”“被迫式”学习,越来越难获得成

就感和自尊心,对挫折的耐受力、生活事件的处理能力也不足,出现的各种心理问题令人担忧。

“我们接诊过一些厌学的孩子,有的沉迷于手机,有的沉迷于游戏,一开始是上课不认真听讲,随后发展到不愿意去学校。孩子父母与其讲道理,甚至通过动手来压制孩子,反而会适得其反,越是如此,孩子反抗心理越严重,容易导致心理问题加重。后来在我们科室经过诊断,再通过正规科学的干预治疗,孩子开始慢慢转变想法,到能够正常上学,最后学习成绩也有了提高。”

许成岗认为,心理健康是青少年成长的基础,对于培养青少年独立健全的人格、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。家长们要关注孩子心理健康,加强沟通交流,做到有效陪伴,增进情感认同,帮助孩子认识情绪、处理情绪;不要让学习成为亲子间唯一的话题,要在尊重孩子意愿的前提下,提升孩子对学习的兴趣、主动性和责任感,可以合理安排一些能够增加家庭成员间互动的家庭活动,并允许孩子有自己的私人空间,建立良好的亲子关系,助力孩子身心健康成长。



经颅磁刺激治疗。

医生问诊,关注青少年心理健康。

## 温馨提示

## 共同守护青少年身心健康

如何预防青少年心理健康疾病,长治医学院附属和平医院临床心理科建议,学校、家庭、社会要协同发力,形成医校家联盟,共同关注青少年心理健康,提升心理健康服务供给,构建有利于青少年健康成长的环境,为青少年健康成长保驾护航。学校要常态化开展中小学生心理健康状况筛查,每学期开展至少一次心理健康知识讲座宣传,提高青少年自我心理调节能力,并结合教育教学实际,将心理健康纳入健康教育课程,保证心理健康教育课程时间;将心理健康教育与学校相关活动有机结合,充分利用现代信息技术手段,不断丰富心理健康教育途径,在学生中普及心理健康知识,引导孩子和家长正视并重视心理健康问题。同时,要加强宣传引导,开展线上线下心理健康知识普及,引导公众正确理性看待心理咨询等心理健康相关服务;建立健全学校、家庭、社会协同育人机制,帮助家长转变教育观念,形成合力,引导孩子健康成长;有效利用社会组织的专业优势,让优质的心理健康服务团队进社区、进校园;建立心理疏导站,帮助有需要的青少年及时进行开展心理疏导,树立正确的人生观、价值观。



眼动检测。

## 团队简介

长治医学院附属和平医院临床心理科成立于2004年,20年来,由一个单独诊室发展成一个年门诊量2万余人次、功能齐备的专业临床科室。科室拥有8名精神卫生专业医师和6名心理治疗师,现设有情绪障碍、睡眠专病、双相障碍、强迫障碍、精神卫生、产后抑郁、心身疾病、心境障碍等多个门诊,拥有四套心理评估系统、一台眼动检查仪、一套宣泄设备、一套沙盘治疗设施、一台多参数生物反馈治疗仪、两台经颅磁刺激治疗仪,可为广大患者提供各类精神障碍诊断与治疗、心理评估以及心理咨询与治疗服务。为了与国际接轨,2017年,科室与美利华精神大学签订长期合作协议,引进GPM(良好的精神病管理)技术,科室人员进行了系统的学习,每周线上培训,同时开展临床疑难案例督导,提高了科室诊疗水平,为患者带来更高质量的医疗服务和治疗体验。

