

## 长治市安神专科医院

## 护航心理健康 让“花朵”向阳而生

文/本报记者 马艳霞 图/本报记者 张海

少年智,则国智,少年强,则国强。做好青少年心理健康教育工作是时代发展的要求,是推进健康中国建设的重要实践。当前,随着生活节奏加快,青少年心理健康问题及其引发的社会问题日益凸显,已成为热点。为科学防治青少年焦虑和抑郁,有效解决青少年心理健康问题,近年来,长治市安神专科医院积极开展青少年心理健康服务,开设青少年心理门诊,从心理健康科普入手,为破解青少年心理健康难题交上了一份满意答卷。

## 推进心理教育 助力健康成长

“中小学生在身心发展关键期,认知水平、个性发展和自我调控能力受限,更容易产生心理困惑,怎样正确引导他们?”针对这个问题,市安神专科医院积极开展以“共建共治共享·同心建心安心”为主题的宣传教育活动,确保精神卫生防治宣传工作有部署、有落实、有实效。

根据长治市卫生健康委员会《关于开展常见精神障碍防治和儿童青少年心理健康促进工作的通知》要求,该院高度重视,积极统筹安排,成立宣传小组,重点针对青少年心理健康问题开展宣传活动。通过问卷调查和访谈的方式,深入社区、学校和家庭调研学生心理健康教育情况,精心设计发放调查问卷100余份,走访学生100余人,摸清了辖区学生心理健康教育基本情况和存在问题,形成了初步调研报告,为开展心理健康宣教工作奠定了良好基础。

“现在许多父母会忽视孩子的情绪,忽视孩子的心理健康问题。因此,提高青少年及家长心理健康的认识是预防心理障碍的第一步。”市安神专科医院院长王永表示,做智慧的父母,一旦发现孩子有类似蛛丝马迹,要及时向专业的精神科、临床心理科的医生寻求帮助,做到早发现、早诊断、早治疗。



健康检查

## 创新宣传举措 增强教育实效

青少年心理健康教育涉及学校、家庭、社会等方面,覆盖面广、专业性强,如何把这项工作做好做实?

提升社会心理服务能力。近年来,市安神专科医院党委察民情、办实事,不断强化服务意识、拓宽服务载体、创新服务方法,突出心理健康工作的普惠性、公益性特点,采用多种方式开展心理健康知识宣传。如在“世界精神卫生日”宣传活动现场悬挂宣传横幅,向现场群众发放宣传资料,并开展心理健康公众咨询活动,从“关爱心灵,全面发展”的角度出发,用生动热情、通俗易懂的语言,围绕青少年常见心理健康存在的主要问题及相关因素进行详细讲解,引导公众关注孩子心理健康,正确处理孩子的学习压力和心理压力。

跑出青少年心理健康“加速度”。该院积极开展进学校、进社区、进家庭“三进”活动,邀请青少年心理辅导专家深入辖区学校开展心理健康教育讲座,结合青少年常见的情绪障碍进行深入指导,为青少年提供个性化心理健康服务;走进潞州区小西门社区、常青街道开展心理健康讲座,帮助群众提升对青少年心理健康的关注和调适能力;参与“686”国家项目,深入11个区县、158个家庭进行心理健康教育培训以及筛查、诊断;组织开展《精神分裂症的早期识别》讲座,阐释精神疾病的危害识别与干预,让家长了解心理疾病对青少年的影响。通过这些举措,不仅提高了社会各界对青少年心理健康的关注度,还将“共建共治共享,同心建心安心”的理念渗透到人们心中,更为打造心理健康社会贡献了力量。



心理治疗



康复治疗

## 培育健康心灵 守护美好未来

“孩子的健康成长,就像大豆要发芽,需要适当的阳光、空气、水分、土壤等环境条件,否则就无法良好生长。”市安神专科医院精神心理科主任曹志振认为,在教育的具体实施过程中,孩子的心理建设非常重要,解决孩子表现出的心理问题要根究其所处环境,不同的环境造就不同的人。

为发挥协同育人作用,该院积极开展青少年心理健康知识科普,加强家庭教育指导服务,引导老师、家长及社区工作者共同关注孩子心理健康,尊重孩子心理发展规律,为青少年心理健康保驾护航。通过开展丰富多彩的科普宣传活动,

让更多家长认识和了解青少年心理健康问题,帮助他们学会调整心态、疏导情绪的方法,从而降低青少年心理疾病的发生率。该院还同步开展主题宣讲,从生物学、家庭、社会环境三个维度分析青少年心理行为成因,梳理常见问题并给出锦囊妙计,对孩子的负面情绪进行正确评价、尝试共情,了解情绪波动原因,制定科学的干预方案。

青春光芒的绽放,离不开健康的心灵。市安神专科医院将持续开展青少年心理健康服务,普及心理健康知识,帮助青少年及时发现问题,提升心理素质,为青少年身心健康成长筑牢保护屏障。

