

共筑心灵绿洲 守护心理健康

——市精神卫生中心探访

本报记者 张楚研

健康促进行动

随着现代社会生活节奏日益加快,无论是工作、学业、家庭,还是人际关系,都会带来各种各样的压力,容易使人产生一系列心理健康问题。面对这些问题,我们应该怎么做?近日,记者来到市精神卫生中心探访,寻找积极面对和解决心理问题、享受美好生活的“健康密码”。

聚焦抑郁症群体: 痛苦的沉沦 不被理解的烦恼

“失眠、没有干劲、不想出门,工作、生活能力下降,与身边的朋友都断了联系,即使是最亲密的人我也不愿意与他们交流。”

“我曾经尝试跟别人诉说求助,但总被理解成软弱和矫情,也会有人说过和我相似的经历,过一会儿就会好。可是,我的生活一团乱麻。”

他们的状态都不一样,有的脸上洋溢着笑容看上去精神不错,有的能明显看出情绪低落……他们都是记者采访时接触到的抑郁症患者。

“我今年78岁,2023年由于各种原因患上了抑郁症,有自杀倾向,甚至付诸行动。幸亏家人及时发现将我送医。”赵女士说。因为抑郁症,她拒绝与人接触,只愿意自己一个人待着。在家的時候不愿意开灯,每天身处黑暗。

来到市精神卫生中心后,经过专业治疗,赵女士渐渐好转,有了笑容,愿意拉着护士的手主动聊天,心情也好了。经过20多天的治疗她出院回家吃药控制。

由于她吃的药在一段时间内买不到,赵女士自主减药导致病情有所反复,今年便又来到市精神卫生中心住院调整。

“受传统观念影响,我以前是很排斥市精神卫生中心的。通过这两次住院,我深切意识到出现心理问题一定要及时到专业医院就医,这里并不是我们概念中的“精神病院”,而是正规的医院,在这里真的能够解决问题。我现在的的生活恢复了正常,儿女们也都很放心。”赵女士说,经过一段时间的调整,她已经出院。

35岁的李先生则是一名多年抑郁

症患者。“我最严重的时候自己在街上漫无目的地走,回过神发现连自己在什么地方、手机什么时候关机都不知道。有时朋友同事的一句玩笑、一句无心的话会让我难过很久。有时情绪焦躁,因为一点小事发火,有时又把自己关在房间里,不吃不喝,不与人交流。无法工作,与亲朋也渐行渐远。身上难受,但也找不到原因。”李先生说。

好在,李先生积极接受治疗,现在,他的情绪明显好转,能够发自内心地笑。“感谢我的家人和朋友,因为他们关心和帮助,把我从抑郁的阴影中渐渐拉了回来。”他说。

抑郁症的发病率为5.3%至6%,意味着每100个人里就有五六个人患有抑郁症。而生活中,每个人都会有情绪低落、提不起精神的时候。如何界定抑郁和抑郁情绪,市精神卫生中心副院长王仲兴给出了答案。

抑郁症的界定包含症状标准、病程标准、严重程度标准、排除标准4个模块,这些标准需要经过精神科执业医师诊断得出结论才能确诊抑郁症。“现在网络上时常有抑郁症测试题,这个测试结果并不能证明患有抑郁症,必须要由精神卫生专业机构综合评估。”王仲兴说。

关注焦虑谱系障碍群体: 隐秘的挣扎 艰难的识别

经过多年的宣传、普及,抑郁症已经逐渐被大众了解,很多人也愿意发现问题及时就诊。然而,生活中另一种常见的心理疾病,大家天天念叨,却鲜少关注也很难识别,那就是焦虑谱系障碍。

焦虑谱系障碍是有突出焦虑症状或者是焦虑综合症的疾病,包括焦虑症、惊恐障碍、社交恐惧、分离焦虑障碍等。记者在市精神卫生中心也采访了2位焦虑症患者,来了解这种病症。

73岁的张先生在今年4月份突然感到身体不适,心悸、头疼、腿疼、出汗、口干。他来到医院检查,却未查出任何问题,随后他前往银川继续检查,也未发现问题。在持续的看病就医中,张先生极度痛苦。“心慌难受,几分钟不喝水就口干舌燥,腿疼得连站都站不住,但是查不出病因。到处求医问药却解决不了问题,还有越来越严重的趋势。”张先生说。

一位医生察觉了张先生可能是心理问题,让他来市精神卫生中心看

看。接受了医生的建议,张先生来到市精神卫生中心最终确诊为焦虑症并住院治疗。经过1个多月,张先生康复出院,他的身体症状大多消失,只需要吃药维持即可。

张先生表示心理疾病也是病,看病吃药没什么羞耻的。他不但自己愿意来就诊,还推荐亲朋来解决心理问题。他发现一个朋友和自己有一样的问题,建议朋友来医院问诊,现在朋友也来到市精神卫生中心住院治疗。

35岁的李女士因为焦虑症伴有抑郁症而住院。2019年,由于和家人的关系紧张,李女士就出现了焦虑、睡眠等问题。为了缓解症状,她购买了安定类药物服用,剂量也从一两片逐渐增加。其间,她因为各种原因断药一段时间,这让她的症状更加严重,情绪极其不稳定,失眠、多梦,满脑子都是不好的事情,担心未来会发生各种坏事。

2023年4月,李女士来到市精神卫生中心就医。“由于她存在药物依赖,这给我们的治疗带来了困难,要不断调整她的用药,让她摆脱药物依赖。最终的结果是好的,她的问题得到了明显改善。”市精神卫生中心心理科医生蒋艳艳说。

出院后,多次复查、医院回访,都显示李女士状态良好。

然而,由于未遵医嘱自主减药、换药,李女士的病情出现了反复,这次来医院就是为了重新调整。“得病不可怕,最重要的是一定要遵医嘱,根据医生的安排减药或者换药,不然的话就容易出现反复,我就是例子。”李女士说,经过这次调整,她的状态已经恢复。

据统计,焦虑谱系障碍终身发病率为7.6%,是所有心理疾病中第一大问题。

“焦虑是一种心理自我保护的方式,适当的焦虑能够激发人的潜能,让人们充满动力。但是当焦虑达到一定程度,就会出现焦虑谱系障碍,这就需要由专业的医生来诊断。”

与抑郁症不同,焦虑谱系障碍大多表现为躯体焦虑,即出现各种身体症状。患有这种疾病会主动就医,因为无法查出问题,也会导致“逛医”问题,即不断到院看病,总认为自己的身体出现问题。因此,这种心理疾病很难被发现和理解。

“很多焦虑谱系障碍患者即使被告知可能为心理问题,也拒绝接受,而是继续寻求综合医院的治疗,因此耽误了最佳治疗时间。”王仲兴说。

焦虑谱系障碍的出现原因是面对未来的焦虑,抑郁症则是对过去的事情无法释怀。而这两种疾病就如同“姐妹花”一般,经常相伴而生。

通过药物、物理、心理、康复等治疗方式,这些疾病均可治疗,甚至完全康复。

心理疾病不是“矫情” 请关注身边的人

“我们每个人都存在一定的心理问题,但并不一定是心理疾病,这来源于现代人紧张的工作和生活状态。”王仲兴说。他表示,精神类疾病并不只是人们熟知的诸如抑郁症、精神分裂症等,还包括儿童常见的多动症、品行障碍以及老年人的阿尔茨海默病、老年病伴发的抑郁症等,甚至是我们经常会遇到的癔症、打鼾等都属于精神问题。而精神疾病在我国疾病总负担中的排名位居第一,已经超过心脑血管疾病、恶性肿瘤及呼吸系统疾病,高层次青年患精神类疾病呈增长态势。

心理疾病也是病,就像感冒需要吃药、骨折需要看医生是一样的。作为疾病,需要专业人士对症下药。然而,在传统的认知中,人们经常把精神卫生中心和疯人院混为一谈,觉得来看病的人都是“疯子”“精神病”,这让很多存在心理问题的人有病耻感,他们不敢也不愿去看病直至耽误病情。

从某种意义上说,人人都会存在一定的心理问题,人人都需要心理医生。咨询心理医生是人们在社会发展进程中提高素质及修养的进步表现。

近年来,国家也高度重视心理健康,目前,抑郁症已经被纳入“慢病”,与高血糖、高血压这些疾病一样,可享受医保政策。而市精神卫生中心在海勃湾区开设“睡眠心理门诊”,也与市人民医院、市中医蒙医院等综合医院合作设立科室,方便市民就诊。

“经过这些年对心理健康的宣传,我明显地感到大众对精神障碍的接受程度在不断提高,这是好事。无论是患有精神障碍或是出现抑郁、焦虑等情绪,都应该主动就医,像重视身体健康一样重视心理健康,尽早消除负面情绪,享受健康生活。”王仲兴说。

精神心理疾病“脱敏” 享受健康生活

◇ 张楚研

短评

据世界卫生组织公布的数据,目前全球有近10亿人患有精神障碍。这意味着几乎每8个人中,就有一位精神障碍患者。预测到2030年,抑郁症将会成为全球疾病负担最大的疾病。在中国,精神疾病的负担同样沉重。

党的二十大报告明确提出,要“推进健康中国建设”,要把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策,“特别强调要‘重视心理健康和精神卫生’”,这表明国家对精神卫生事业高质量发展的

高度重视。

然而,在现实生活中,仍有一些人不能正确认识精神心理疾病——有的人羞于谈起,对其讳莫如深;有的人视其为“洪水猛兽”,避之唯恐不及;也有的人认为精神心理疾病是个人意志品质问题,只是简单的“想不开”“不坚强”“爱钻牛角尖”。因此,对心理疾病“脱敏”迫在眉睫。

正确认识精神心理疾病。精神心理就像一场“心灵感冒”,是可防可控可治的,精神心理疾病患者和其他疾病患者一样,也不过是生了一场病,只不过这种病需要更加专业的治疗和更多的谅解与关爱。

作为个人,发现自己出现精神心理问题要及时就医。每个人都会遇到

心理健康问题,区别只不过是情绪问题还是严重到疾病的程度而已。有问题不可怕,可怕的是出于病耻感而讳疾忌医,这样只会错过最佳治疗期,让病情不断恶化。主动学习和了解心理健康知识,出现问题及时就医,才是正确面对精神心理问题的方法。

家人、朋友的关注、关爱有助于精神心理患者康复。很多情况下,出现精神心理问题后,患者会隐瞒地求救,可能是一次谈心,也可能是社交媒体上的几句话,而这些很容易被忽视,被当成是他们的“矫情”。发现异常情况,尊重患者,不歧视患者,充分理解患者,并提供支持与帮助,有助于患者及时就医和增强自信。

对于社会来说,形成包容和支持的社会环境,正确认识精神心理疾病很重要。现在对于精神心理疾病的病耻感,某种程度上是因为传统观念中的对精神疾病患者的“污名化”。加强科普教育,让更多人关注心理健康,了解精神卫生,为精神心理疾病“去污名化”。构建社会心理服务体系,将精神卫生融入社会治理,从源头发力,主动预防、系统解决,提供全方位、多层次的社会支持,既能让群众更方便地获得心理知识和服务,也有利于进一步提升全社会的健康水平。

当“阴霾”笼罩时,拒绝病耻感,向医生寻求帮助,以积极乐观的心态面对精神心理问题,享受健康生活。

保障和改善民生有力有效

促进创业有“妙招” 政策护航有保障

本报记者 张楚研

“我们的创业项目叫作‘幸福家园守护计划’。近年来,人口老龄化程度进一步加深,其中高龄老人比例不断增加,对养老服务需求更为迫切。我们的项目是将人才集中起来,通过‘线上+线下’的方式统一培训,利用先进的信息手段,打造更便捷、安全、个性化的养老服务平台。我们的优势是学校有很多学习相关专业的同学。”乌海职业技术学院2023级医学系护理专业学生祁志伟说。

近日,由市人社局、乌海职业技术学院主办,市就业服务中心承办的“源来好创业”2024年“创响乌海”创业服务系列活动——大学生创业沙龙活动在乌海职业技术学院举办。活动通过邀请国家级创业导师进行创业指导与政策解读,业内知名创业人士分享创业经验与创新理念,优秀毕业生讲述创业故事与心得,与大学生创业者共同探索创业之路等,为大学生创业者提供交流互动平台。

此次创业沙龙,乌海职业技术学院共推荐了15个创业项目,最终选择5个可行性强、具有代表性的项目参加路演。内容涉及养老、非遗、3D打印、外卖等多个领域。

祁志伟的创业项目路演过后,国家级创业导师、知名创业人士指出项目的亮点和存在的问题,也为他指明了下一步的创业方向。“参加这个创业沙龙对我来说意义重大,不但给了我新的思路,还为我接下来的发展铺路。听其他同学的项目介绍也能从中找到新的思路,以后有机会我还要继续参加这类活动。”祁志伟说。

电力工程系2023级学生金端佳的“黔蒙苗艺阁”是根据自己家乡贵州省苗族特色扎染工艺融合蒙古族特色文化推出的创业项目。她的路演结束后,评委们根据实际情况与她探讨项目的发展前景与短板,其中一位知名企业家对该项目抛出橄榄枝,

邀请她和她的团队先加入自己的公司并计划为他们提供资金、技术等资源。“特别开心自己的项目得到了老师们的认可,对于我们大学生来说最缺乏的是资源,通过参加创业沙龙,我们能够认识企业家,能够为我们的未来发展铺路,而且老师们的评价都十分中肯,这些问题也是我们下一步要探索解决的。”金端佳说。

内蒙古创益科技网络有限公司创始人吕玲玲是人社部认证的国家级创业导师,担任过多项国赛及省赛评委。此次,市就业服务中心特邀她来我市参加创业沙龙。“我很高兴能够参加这样的活动。我当年创业的时候并没有这么好的氛围,所以现在有这样的条件让年轻的创业者们少走弯路,我非常愿意帮助他们。”吕玲玲说。

据了解,市就业服务中心目前已经与乌海职业技术学院达成共识,计划每周在学校开展不同形式的就业、创业指导,进一步帮助大学生深入了解创业政策、精准掌握创业技巧、有效拓展创业资源。

“此前,我们还联合中国银行乌海分行举办了一场面向初创者的创业沙龙。我们将进一步贯彻落实促进创业创新举措,营造更优的创业创新环境,为想创业、敢创业、能创业的创业者提供更广阔的圆梦舞台。”市就业服务中心创业指导科科长高丽杰说。

今年以来,我市全面落实创业担保贷款扶持政策,全市发放创业担保贷款2365万元,扶持创业主体53个,带动就业245人。充分发挥创业担保贷款稳定就业、促进创业、带动就业的支撑作用,创新工作方式方法,优化办理流程,提升工作效率,让创业担保贷款政策更加深入、更加广泛惠及千家万户,全力支持全市有创业意向的企业和人员尽早创业、尽早就业。



市消防救援支队开展地震救援战备拉动演练

本报讯(记者张楚研)为切实做好应对大震巨灾的各项任务准备,增强队伍执行综合救援任务能力及战备意识,10月21日,市消防救援支队开展地震救援战备拉动演练,全面检验队伍对地震灾害事故应急救援反应能力。

此次拉动,坚持“全员、全装、全要素”的原则,对人员编成、装备数量、个人携装情况、车辆性能等进行全面检

查。重点检验指战员对拉动程序的熟悉程度、反应速度、携带物资的齐全性等关键要素,确保队伍始终保持“箭在弦上、引而待发”的战备状态。

拉动结束后,市消防救援支队认真总结经验,发现演练中暴露出的问题和不足,创新训练模式,努力在建设专业队伍和提高专业能力上下苦功,切实做好应对各类灾害事故应急救援准备工作。

弘扬中医药国粹 护佑百姓健康

——乌海市中医蒙医院协办——

可以富贵 但拒绝“富贵包”

“富贵包”是个通俗的称呼,通常指的是颈部肌筋膜增生或项韧带钙化引起的肿块,位于人体后背上部颈背交界处,表现为一个凸出的硬包块,在低头时最为明显,随着年龄的增长,可能会逐渐变大。

“富贵包”是如何形成的呢?

“富贵包”的形成与人体的生理结构、不良的生活习惯以及肥胖等因素密切相关。人体的颈椎相对活动范围较大,而胸椎则相对稳定。在第七颈椎和第一胸椎之间,容易出现脂肪堆积和韧带钙化的情况。尤其是对于那些经常低头玩手机、看书或长时间保持不良坐姿的人来说,这个部位的血运不良,更容易形成“富贵包”。

它具体会出现什么症状有什么危害呢?

“富贵包”不仅影响美观,还可能带来一系列的健康问题,导致颈部出现明显的肿块,用手按压时感觉明显。随着病情的发展,“富贵包”可能会压迫到脑部的神经和血管,引发头晕、头痛等症状,还可能导致颈部疼痛、视力下降、胸闷心慌等。更为严重的是,“富贵包”还可能影响心脑血管健康,增加患中风、脑梗塞等严重疾病的风险。

“富贵包”如何治疗?

当“富贵包”症状较轻、患者没有出现明显头晕等临床症状时,可以尝试以下康复方法:

1.靠墙收下巴:延展脖子后侧,向后推下巴,背部与头部紧贴墙面,保持5至8分钟。

2.扩胸运动:利用墙角或门,抬起双臂,双手搭在门框或墙面两侧,保持弓步姿势,身体向前推墙面或门框,延展胸椎、打开胸腔。

3.颈部肌肉放松:仰卧,利用网球按摩头部后侧颈部肌肉附着点,进行自我拉伸。

4.上背部肌肉放松:仰卧,上背部靠在泡沫轴上,屈双膝,双手抱住头部后侧,前后滚动,放松上背部肌肉及筋膜组织。

5.颈部力量锻炼:坐在椅子上,双腿分开与髋同宽,将弹力带套在头部后侧,双手拉住弹力带两端,进行抗阻力量锻炼。

6.肩颈活动:双臂向上举起,反手交叉十指,掌心向上,身体向左侧、右侧侧弯,或双手向后打开,活动肩颈部位的关节肌肉。

当“富贵包”症状明显时还是需要去医院进行专业的检查及治疗,现在通过物理治疗以及手术治疗都可以明显缓解相关症状。

对于“富贵包”我们该如何预防呢?

保持良好的坐姿和站姿,避免长时间低头玩手机或使用电脑;合理搭配饮食,多吃蔬菜和水果,减少脂肪堆积;保持颈部肌肉锻炼,增强肌肉力量,促进局部血液循环;减少低头看手机的频率;抬高显示器位置;选择合适的枕头。

现代生活越来越丰富多彩,希望大家在多彩的生活中丰富自己的财富,远离病痛,接收自己的富贵,但远离“富贵包”。 (赵中研)



趣味运动会

近日,海勃湾区凤凰岭街道新城社区举办“运动增寿 趣味添彩”中老年人趣味运动会,辖区居民齐聚一堂,享受着健康与欢乐共享的文体盛宴。活动丰富了辖区中老年群体的文化生活,增强了社区的凝聚力和向心力。(张楚研 摄)



健康义诊

近日,海勃湾区林荫街道社区居家养老服务中心邀请市人民医院的医务人员开展健康讲座及义诊。活动中,医务人员有针对性地给出指导建议,同时科普健康知识和医学常识,帮助群众提高健康素养。(张楚研 摄)