

如何区分

是青春期叛逆还是心理出了问题

又一场悲剧发生了。据成都高新区联合调查工作组通报,10月10日下午,当地一所中学的学生向某某在校内自缢,抢救无效,不幸离世。经调查,向某某有自伤的言行和疤痕,未发现针对这名学生的校园霸凌行为。通报中写道:“我们深刻反思对学生身心健康关心关爱不细致、对家属沟通抚慰不到位等问题。”向某某的自缢再次让社会聚焦青少年心理健康问题。

记者梳理发现,近几年,多起引发关注的青少年自杀事件中,当事人都处于青春期。“青春期的特点是人比较不稳定,思维活跃,但是考虑问题不全面,情绪容易变化,容易出现行为冲动。”10月9日是世界精神卫生日,在国家卫健委召开的新闻发布会上,北京安定医院儿童精神医学首席专家郑毅回答中青报·中青网记者提问时说。



资料图片

A

正常的青春期叛逆不会影响学习生活

10月12日下午四点半,记者来到首都医科大学附属北京儿童医院精神科主任崔永华出诊的诊室外,虽然已经快到停诊时间,但走廊里依然人头攒动。

结束门诊后,崔永华告诉中青报·中青网记者,最近来看病的孩子有不少是因为情绪问题而无法上学的中学生。令人担忧的是,在崔永华的门诊,有很多是孩子要求父母带自己来看病,而不是父母带着孩子来看。“孩子最先感知到自己可能出问题了,然后上网一查,发现可能真出问题了,父母则不以为然,他们觉得只要孩子能上学,就没有大问

题,除非孩子坚持不上学了,父母才意识到问题的严重性。”崔永华认为,父母对青少年心理健康的认知程度很低。

父母认知程度低的一个表现是,容易把心理疾病的表现误以为是青春期叛逆。崔永华解释说,青春期叛逆也叫逆反,每个人到了这个年龄段都会逆反,这是正常的,但是逆反一般不会影响孩子正常的学习、生活,“偶尔和父母吵个架,很快就好了,不会耽误事”。但如果孩子的行为已经明显耽误了学习、生活,那就不能简单地归因为青春期叛逆了,有可能已经有了心理障碍。

B

青春期女孩比男孩的抑郁风险高

崔永华表示,青春期孩子的心理健康问题主要为情绪问题,而这样的情绪问题又以抑郁和焦虑为主。

10月6日,《中国疾控中心周报》发表了一项针对内蒙古自治区12个城市(103个县)的调查研究,研究对象包括2019年的83866名青少年(49.3%为男孩),2020年的67998名青少年(49.4%为男孩)和2021年的86576名青

少年(49.5%为男孩),年龄均在13岁-18岁之间。研究发现,女孩和高级别学生的抑郁情况更为严重。

崔永华解释说,从生理角度来说,女孩的青春期发育比男孩更早,她们对性的感知要比男孩早得多。而且受激素水平的影响,女孩也更容易产生情绪波动。从性格特质来看,面对同样的压力,女孩往往更加敏感,因此也更容易

有负面情绪。有了负面情绪之后,因为男孩的外向行为比较多,比如打篮球、跑步等,所以容易发泄这些情绪,而女孩相对内敛,情绪更容易淤积。

崔永华说,研究发现,父母焦虑情绪、父母离异等家庭环境对女孩影响更大。《中国疾控中心周报》发表的研究也强调,迫切需要更加关注女孩和高级别学生的心理健康。

C

青少年抑郁的典型早期表现是易怒

“当孩子的学习和生活已经明显被耽误时再进行干预,其实已经错过了最佳干预期。”郑毅解释说,如果孩子的情绪和行为持续给自身和周围人带来麻烦、痛苦,那就有可能是心理障碍的早期表现。当孩子还处于早期表现阶段,尚没有影响到学习和社交功能,如果这时父母、老师给学生心理方

面的辅导,很多孩子可以调整过来。

崔永华强调,青少年抑郁早期的主要表现是烦躁、易怒,而不像成年人那样情绪低落、不爱动。甚至有的孩子遇到好玩的事情可以玩得很“嗨”,这也是和成年人抑郁不一样的表现。

此外,青少年的抑郁还表现为各种各样的躯体症状,包括头疼、头晕、

恶心、呕吐、腹泻、发烧等,这也是崔永华门诊常遇到的一类患儿。

关于青少年抑郁,崔永华指出了父母常有的一个误区——认为孩子是因为网络成瘾而耽误学习、生活,但实际上,网络成瘾很有可能是抑郁的结果,因为这个时候孩子把网络当成了缓解情绪不适的手段。

D

情绪问题也可以是病

崔永华说,现在阻碍患儿没有得到治疗的一大原因是,很多父母不认为孩子的情绪问题是病,以为仅仅是叛逆。

10月10日,浙江大学医学院附属儿童医院的官方微信公众号刊发了一篇题为《我的诊室挤满了孩子,家长却不愿相信TA们病了》的文章,讲述了这家医院的精神科医生高维佳的临床观察——不愿意承认孩子得病的家长成了有些孩子治疗的最大阻力。

和崔永华一样,高维佳也发现,近几年来就医的家庭中,越来越多是孩子主导的。

崔永华表示,不论是疾病的产生,还是疾病的治疗和康复,父母、家庭对孩子来说,都是非常重要的因素,会给孩子产生很大的影响。因此他建议,为了孩子的健康成长,家长应该掌握基本的心理卫生知识。

需要澄清的是,虽然父母会对孩

子的心理健康产生非常重要的影响,但并不意味着父母就是孩子心理健康产生问题的最主要原因。据崔永华介绍,心理疾病的病因至今尚未清楚,目前认为是社会、家庭、遗传等多种因素共同作用的结果。

儿童青少年是一个国家的未来,这个群体的健康成长需要全社会的共同支持。

据《中国青年报》

人工智能助力术中诊断脑肿瘤

新华社北京10月15日电 荷兰研究人员近日在英国《自然》杂志上发表论文说,他们开发出一款人工智能系统,可帮助医生在手术中判断脑肿瘤的具体分类,进而做出诊断决策。

脑肿瘤等中枢神经系统肿瘤是最致命的癌症类型之一,主要治疗方式包括神经外科手术切除。医生在术中要最大程度切除病灶,同时尽可能控制神经损伤。目前医生常借助术前影像学和组织学分析了解肿瘤类型,但有时难以做出准确判断。

荷兰乌得勒支大学医学中心等机构的研究人员介绍说,他们利用人工智能技术开发出的“斯特金系统”,可结合纳米孔DNA测序技术,在相对较短时间内判断肿瘤类型。在对50个先前采集的肿瘤样本进行分析后,该系统在40分钟内对其中45个样本做出了正确诊断。研究人员还在25台手术中测试了该系统,发现它在90分钟内对其中18个病例做出了正确诊断。

研究人员说,这表明基于低成本测序技术的人工智能工具可帮助医生在术中更好地做出诊断决策。

近来心情不好睡眠差 当心这是“悲秋综合征”

最近两个月,北京回龙观医院精神科就诊人数增加了20%左右。回龙观医院精神科副主任医师陈红梅提醒:秋季是抑郁症等“情绪病”的高发时段,公众要注意识别不良情绪,警惕“悲秋综合征”。

陈红梅说,“悲秋综合征”的诱因一般包括秋冬交替,万物凋零、气温变化大,人们容易产生伤感情绪,加上临近年底,工作压力大,容易产生不良情绪等。

陈红梅提醒,“情绪病”高发时段,公众要提高自身对抑郁等不良情绪的识别能力。入秋后光照减少,导致人体激素分泌、睡眠节律出现变化。抑郁症或抑郁情绪早期最明显的特点就是出现失眠或嗜睡等睡眠问题。这些问题从侧面反映了情绪的波动,也可能导致精神消沉、思维迟钝、倦怠乏力等身体症状。频繁出现烦躁情绪,比如“看什么都不顺眼、不顺心,喜欢挑毛病”,也可能是“情绪病”的前奏。

如何预防“悲秋综合征”

●可增加户外活动时间,尤其是天气晴好时,出去多走走。既接受光照,调节激素分泌,又能欣赏美景,转移情志。

●适量增加运动量也能平静情绪、缓解压力。

●面对压力时,还可以通过列清单的方式,将待办事项分轻重缓急排序处理。状态实在不好时要允许自己停下来,以免把“弦”绷断了。

●学会“借力”,比如向亲人、朋友倾诉等,必要时到专业医疗机构就诊。此外,已经确诊精神心理疾病的患者,秋冬季节不要擅自调药、停药,遵医嘱治疗。

据《北京晚报》



健康教育