

现状 青少年负面情绪容易被忽略

青少年中,有多少人受心理健康问题困扰?根据《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,我国青少年抑郁检出率已达24.6%,其中,重度抑郁为7.4%,大多集中于初中阶段。广州医科大学附属脑科医院统计的一组数据显示,去年,该院的就诊患者中,18岁以下被诊断为情感相关障碍的达31000人次。

“结合临床经验来看,这个比例可能更高。”南方医科大学珠江医院精神心理科心理咨询师刘欢欢介绍,近年,珠江医院精神心理科青少年个案时数占所有心理咨询个案时数近一半;在这些青少年咨询个案中,属于抑郁情绪问题的比例高达30%。

暨南大学附属第一医院精神医学教授潘集阳则表示,根据该院的临床统计数据,近年来,从小学到大学的抑郁症患者占精神医学科门诊患者的约1/3。

“青少年抑郁症的表现往往比成人抑郁症更具有隐蔽性,产生的负面情绪以及导致的严重后果容易被忽略,到医院精神心理科就诊的抑郁症孩子往往病

情已经比较严重,大多数是中重度抑郁。”刘欢欢表示。

刘欢欢举例说,曾经有一名刚上重点中学初一的女生患者,由于科目难度增加一时找不到解决办法,在学习过程中自信心被一点点消磨,再加上她本来自尊心较强,不久便出现焦虑、头晕、心慌、注意力不集中等问题,学习成绩也一直下滑。一年后,她的焦虑发展成了抑郁症。但这期间,家长一直认为孩子是学习习惯不好、做作业拖拉导致学习成绩下滑,从没想到她会得抑郁症。

“当妈妈撸起孩子袖子时,看到手臂上有十几道口子。孩子说,划自己一刀,疼痛出血,内心的焦虑好像会减轻一些。”刘欢欢表示,研究表明,青少年抑郁症前兆可能是烦躁、易怒、无端怨恨等。他们常因为一点小事发脾气,并经常表现为上课注意力不集中、学习成绩下降、与同伴交往减少、对以前喜欢的活动失去兴趣、自尊心和自我价值受损、行为冲动偏激,有的甚至离家出走。

学生抑郁问题发现、干预不及时

为什么青少年患焦虑、抑郁的情况越来越多?

“家长望子成龙,孩子压力越来越大,学习问题是孩子心理健康的第一‘杀手’。父母忙于工作,没时间陪伴。孩子的心理情感诉求得不到满足,人际交往和情绪问题成了第二大致原因。”在广州市政协组织的专题调研中,广州市政协委员方颂走访多所中小学了解到,有心理健康问题的孩子,其家长大多数存在这样那样的问题,如何帮助家长提高教育孩子的能力是值得关注的议题。

“幼儿园、小学的孩子,时间被各种才艺班、补习班填满,没有自己的玩乐休闲时间。”广州市某中学校长表示,每年初一新生中都有一部分被筛查出存在心理健康问题,而且数量逐年增多。但当学校与家长沟通时,有的家长很不重视,认为他们的孩子没问题。

学校缺乏专业力量,也导致

学生心理健康问题不能被及时发现、干预。广州市政协组织开展的青少年心理健康问题专题调研中,政协委员发现,一部分中小学校存在专职心理教师配备不足的问题,而很多学校班主任因教学任务繁重很难细致了解每名学生的心理健康状况,还有一些老师缺乏心理健康教育专业知识,对学生心理问题的识别不够及时,干预效果不明显,使学生心理健康问题难以在早期被发现和有效干预。

“对学生抑郁症进行筛查提示学生可能存在问题,但进一步干预需要医生与学生面对面详细问诊。”暨南大学附属第一医院精神医学教授潘集阳表示,面诊对于防治青少年抑郁症有重要意义。但记者走访了解到,由于种种原因,有些医院、学校等联合对学生进行抑郁症筛查后,并没有对存在心理健康问题的学生进一步面诊,相关问题没有得到很好的落实。

青少年患抑郁症更具隐蔽性 烦躁易怒或是前兆

羊城晚报记者 蒋隽 张华

日前,针对全国政协委员提出的关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案,教育部答复称,我国将建立全过程青少年抑郁症防治服务、评估体系,将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。

最近两日,羊城晚报记者了解到,广州各大医院精神科门诊的就诊患者中,患抑郁症的青少年比例较高。这些青少年,多数由于学习压力大、亲子关系紧张等出现抑郁。专家建议,家长要关注孩子的心理健康,当发现孩子存在心理健康问题时,要及时就诊。同时,学校要配足心理健康老师,对抑郁症筛查异常的学生及早干预。



多数学校开设心理健康辅导室

措施

青少年的学习生活时间很大一部分在学校度过。在及时发现、干预学生心理问题方面,学校应如何发挥积极作用?记者了解到,目前,广州不少中小学校进行了探索,各地教育部门也主动出台政策引导。

学校方面,以华南师范大学附属中学为例。该校作为广东省首家建立学生心理档案的高中,从1996年开始就为在校学生建立了心理档案,并以此指导教师开展学生的心理健康教育工作。同时,华南师范大学附属中学已持续26年举办“心理节”。每年的“心理节”持续三周左右的时间,学校会组织学生开展心理游园、职业分享、心理绘画大赛、心理知识竞赛等。

“开展全校学生心理普查”也是华南师范大学附属中学坚持多年的举措。在一年两次的普查中,每个学生需要填写《学生心理健康测试表》,内容包括学习焦虑、人际焦虑、孤独倾向、自责倾向、敏感度倾向、身体状况、恐惧倾向、冲动倾向等八项指标。对于心理普查结果显示异常的学生,学校会组织班主任、专职心理老师、校外心理专家组成工作小组,对学生进行心理辅导。

记者了解到,开设心理健康辅导室、聘请专职心理老师,

是学校为学生提供心理健康服务的普遍举措。比如,广州市执信中学配备了多位心理健康老师,随时为学生提供心理咨询,并在初一、高一新生入学后,对他们进行心理健康检测,建立心理健康档案。

教育部门方面,以广州市天河区教育局为例。早在2017年9月,该局就采用向社会购买服务形式,为区属中小学配备心理医生18名。如今,天河区建立了“教师发展中心——片区教研组——学校心理科组”三级工作体系。教师发展中心设立区心理健康教育核心组和中心组,负责全区心理健康教育工作规划、培训和教研;设立12个片区教研组,负责该片区心理健康教育教研;学校设立由心理教师、驻校心理医生、班主任和德育干部等组成的心理科组,负责学生和教职员心理健康教育和心理咨询、学生心理危机识别、干预和转介工作。

天河区教育局相关负责人介绍,目前,全区配置专职心理教育教研员,121名专职心理教师,向专业社会心理机构购买驻校心理医生服务。同时,鼓励全区近3000名持有A证和B证的教师积极担任兼职心理教师,每年遴选100名班主任,通过系统学习,引导班主任开展心理健康教育班会课。

家长要学会情绪管理
学校要配足心理老师

建议

广州市政协委员戴秀文建议,作为家长,首先要学习教育和成长的规律,不要拔苗助长,不要盲目攀比,帮助孩子扬长避短更有实际意义。同时,家长要学会情绪管理,不要把负面情绪放到孩子身上。

医学专家呼吁,家长不要只盯着孩子的分数,要关心孩子的内心。当孩子情绪低落、持续不开心时,不要忌讳就医,应及时去心理科就诊,通过心理咨询师与患者之间沟通和谈话,让负面情绪得以释放。同时,父母给予孩子支持和理解,孩子的抑郁情绪也比较容易得以化解。

广州市政协委员胡国胜建议,要制定中小学心理健康教育教师的编制、任职资格以及职称评聘、晋升等系统性政策,逐步为中小学配齐专职心理健康教师。对于目前无专职心理健康教师的学校,要加强教师尤其是班主任队伍的心理健康专业的培训,提高班主任或科任教师及时发现学生问题并能有效开展心理疏导和干预。同时,建议提出心理健康专项经费,允许学校通过向社会购买服务,与第三方专业机构合作,对心理健康疾病较为严重的师生实施更为专业的心理疏导和干预。

广州过半儿童接种首针新冠疫苗 预计年底前基本完成3-11岁儿童全程接种



广州市华阳小学(天河东校区)组织学生接种新冠疫苗

羊城晚报讯 记者林清清、实习生许留通、通讯员穗卫健宣摄影报道:“截至11月10日24时,广州市3-11岁儿童接种新冠疫苗已经超过100万剂次,接种量居广东省首位。”11月11日,广州市疾病预防控制中心免疫规划部副部长张春焕接受羊城晚报记者采访时表示,预计11月底前,广州将基本完成该年龄段首针接种,年底前基本完成全程接种。

11日上午,记者来到广州市华阳小学(天河东校区)接种现场看到,接种现场秩序井然,分区清晰,流程指引明确。按标准配备的救护车和急诊专业人员也在现场随时候命。每个接种单元前,都会有穿着“志愿者”字样背心的

义工进行指引。其中,许多义工由家长积极报名组成。

“之前我打过其他疫苗,所以今天一点也不怕。”刚接种完新冠疫苗的二年级李同学表示。

“接种前家长与孩子进行了沟通,孩子们基本表示不怕打针。接种疫苗后能为孩子建立起免疫屏障,我们更放心一些。”现场一位家长义工朱女士如是说。

“按照国家统一部署,预计在今年12月底前将基本完成3-11岁儿童的两剂次全程接种。由于灭活疫苗两针的接种间隔要不小于21天,所以预计在11月底前基本完成首针接种,12月开始进行第二剂次接种。而一些进度较快的区,目前已准备开展第二针接种工作。”张春焕介绍,按第七次

全国人口普查数据,广州市3-11岁人群约有160万,目前首针接种已经超过半,开始进入扫尾阶段。现阶段还是以学校集体组织接种为主,后期将安排社区卫生服务中心为一些想要接种的零散儿童接种。

目前正面临秋冬季,若小朋友正好感冒发烧,是否会影响接种?张春焕表示,如果没有发烧,只有一些症状轻微的咳嗽、流鼻涕、鼻塞等症状,一般情况不影响接种,可在现场的健康咨询处如实反馈,进行健康评估;如果感冒、发烧已经痊愈,例如在没有服用退烧药情况下也无发热症状,家长可再观察一天,在现场健康咨询与评估后,符合条件的可以进行接种。

相关报道

国家卫健委: 昨增本土确诊病例79例

羊城晚报讯 据国家卫健委消息,11日0—24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎本土确诊病例79例(辽宁52例,均在大连市;河南12例,其中郑州市6例、周口市6例;北京6例,其中海淀区4例、朝阳区2例;黑龙江5例,均在黑河市;河北2例,均在辛集市;江西1例,在上饶市;云南1

例,在德宏傣族景颇族自治州),含16例由无症状感染者转为确诊病例(河南11例,辽宁5例)。

新增本土无症状感染者12例(辽宁5例,均在大连市;内蒙古2例,均在阿拉善盟;北京1例,在海淀区;吉林1例,在吉林市;江西1例,在上饶市;河南1例,在周口市;云南1例,在德宏傣族景颇族自治州)。(央视)

返穗不到两天又出征大连 德叔第十次支援抗疫

羊城晚报讯 记者林清清,通讯员王军飞、宋莉萍报道:11日13时许,广州中医药大学副校长、广东省中医院(广州中医药大学第二附属医院)副院长张忠德教授(人称德叔),及医院郭建文教授作为国务院联防联控机制综合组辽宁工作组专家赴辽宁省大连市指导疫情防控救治工作。

记者了解到,德叔圆满

完成援助甘肃疫情防控救治任务后,于11月9日下午4时30分回到广州,按防疫规定进行隔离休整。在不到48小时内,再度接到命令,赴大连支援抗疫。

据悉,自去年新冠肺炎疫情发生以来,张忠德先后赴湖北、河北、云南、辽宁、广东、江苏、福建、甘肃援助战疫,抗疫时长达253天。此次是德叔第十次出征抗疫。

大连昨增52例本土确诊病例

另有5例本土无症状感染者

羊城晚报讯 据辽宁卫健委网站消息,11日0时至24时,辽宁省新增52例本土新冠肺炎确诊病例(其中5例为无症状感染者转归)、新

增5例本土无症状感染者,均为大连市报告;新增4例境外输入无症状感染者,为沈阳市报告。新增治愈出院境外输入无症状感染者1例。

广东自贸区检察机关拟探索 引入公益诉讼观察员制度

羊城晚报讯 记者董柳,通讯员卢懿灵、齐鸣报道:11日上午,广东自贸区前海、南沙、横琴三个片区检察机关,在广州市南沙区人民检察院联合会签了《广东自由贸易试验区海洋生态环境保护检察公益诉讼协作工作意见》(以下简称《工作意见》)。

《工作意见》从定期会商、信息共享、线索移送、联合调查、法律研究、学习交流、联合观察、联合宣传、资质互认等方面作出详细规定与指引规范,建立九大工作机制,形成一套完善的保护自贸区海洋生态环境资源的长效机制,进一步加强前海、南沙、横琴三地自贸区检察机关在海洋生态环境保护领域公益诉讼检察的统筹协调与配合,形成相互支持、相互协作的监督合力,提升公益诉讼办案效能,为更好地保护自贸区海洋生态环境资源贡献检察力量。

《工作意见》明确建立线索移送、联合调查取证机制,发现涉及协作方地区的环境资源公益诉讼案件线索的,应当及时通报情况、移送案件线索,并配合做好相关工作。对于跨区域、社会关注度高的案件,三地检察机关加强协作,协商解决案件办理过程中存在的问题,实现跨区域破坏生态环境资源类案件的联动协作。对于调查取证难度大、需要联合进行证据采集的,以及案件涉及广州、深圳、珠海其它检察机关,需要协助的,协作方检察院应予以协助。

《工作意见》提出建立公益诉讼联合观察机制,探索引入公益诉讼观察员制度,联合收集公益诉讼线索,延伸公益诉讼触角,共同提高检察机关公益诉讼监督办案质效,多角度深层次推进生态环境资源保护。

《工作意见》还提出建立资质互认机制,推动成立海洋保护公益诉讼共同体,实现各方对具有专门知识人员参与办案的资质互认目的。

南方电网:

“十四五”期间投资6700亿元 构建以新能源为主体的电力系统

羊城晚报讯 记者程行欢、通讯员杨彬报道:近日,记者从南方电网公司获悉,该公司公布的《南方电网“十四五”电网发展规划》(以下简称《规划》)明确,“十四五”期间,南方电网电网建设将规划投资约6700亿元,推动以新能源为主体的新型电力系统构建,助力广东、广西、云南、贵州、海南等南方五省区和港澳地区碳达峰、碳中和。

《规划》围绕9大领域提出了38项重点任务。《规划》预测,到2025年,南方五省区全社会最大负荷将达到29500万千瓦,较2020年增加7960万千瓦。在“十四五”期间,南方五省区将新增风电、光伏规模1.15亿千瓦,抽水蓄能600万千瓦,推动新能源配套储能2000万千瓦。到2025年,南方五省区电源装机总规模将达到6.1亿千瓦,非化石能源装机和发电量占比分别提升至60%、57%。

根据“十四五”负荷增长情况,南方电网将配电网建设列入工作重点,规划投资达到3200亿元,占到总投资约6700亿元的一半。将持续加强城镇配电网建设,使高可靠性示范区和高品质供电引领区客户年平均停电时间都不超过5分钟,达到国际领先水平,配电自愈率达到100%。到2025年,全网客户年均停电时间降至5小时/户以内,其中,中心城区降至0.5小时/户,城镇地区降至2小时/户,乡村地区降至7.5小时/户,保持国内领先水平。

“配电网是能源生产、转换、消费的关键环节,更是可再生能源消纳的支撑平台、多元海量信息数据平台、多方市场主体的交易平台。在以‘碳达峰’‘碳中和’国家战略性减碳目标为牵引的能源革命大背景下,配电网正逐渐成为电力系统的关键。”南方电网公司规划部相关人员介绍。