健康心理 快乐人生

共同关注儿童青少年心理健康

南阳市精神病医院院长、主任医师、硕士研究生导师 邱亚峰

编者按：10月10日，是第27个“世界精神卫生日”，今年我国“世界精神卫生日”的主题是“健康心理，快乐人生”——关注儿童青少年心理健康。为此，本报约邀南阳市精神病医院院长、主任医师、硕士研究生导师邱亚峰，以儿童青少年心理健康为主题，讲解如何认识、控制和治疗儿童青少年心理健康问题。

▲市精神病医院心理医师为小学教师开展心理知识讲座
◀市精神病医院心理医师正在向小学生讲解心理知识

儿童青少年心理健康不可忽视

心理健康是健康的一部分，心理健康和心理疾病，与躯体健康和躯体疾病一样，是由多个相互作用的生物、心理和社会因素决定的。精神心理障碍是一类严重威胁人们健康的疾病，按照国际惯例来评价各类疾病，精神心理疾患在我国疾病总负担的排名中居首位，已超过了心脑血管、呼吸系统疾病及恶性肿瘤等。精神心理疾病不仅严重影响了患者及其家属的生活质量，损害了他们的身心健康，而且也会产生不良的社会影响。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视心理健康问题，明确提出加强心理健康服务。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上指出，要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。《国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》、“健康中国2030”规划纲要》对加强心理健康服务提出了明确要求。为贯彻落实中央决策部署，国家22个部门联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》，对加强心理健康服务提出具体要求，并将今年“世界精神卫生日”主题确定为：健康心理，快乐人生，关注儿童青少年心理健康。旨在唤醒全社会重视儿童青少年心理健康问题。

青少年心理疾病原因多

儿童和青少年的精神卫生问题已成为我国重大的公共卫生问题和突出的社会问题。儿童时期和青少年时期是人身心迅速成长、自我意识和人格飞跃发展的关键阶段，容易出现各种心理、情绪和行为问题。全球约有20%的儿童青少年有心理问题，表现为学习困难、缺乏自信、与他人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早的性行为、离家出走、自杀、暴力、犯罪等。据最近权威部门数据显示，我国17岁以下未成年人，有各类学习、情绪、行为障碍者至少3000万，21.6%~32%的中小学生有人际关系、情绪稳定性和学习方面的问题，4.31%~5.83%的儿童有注意缺陷、多动障碍，16.0%~32.0%的大学生有焦虑不安、恐惧、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪。据一课题研究先期调查结果显示，自杀不仅是全球性的社会和公共卫生问题，也是我国青少年的三大死因之一，其中自杀死亡率在我国14岁以上的青少年人群中逐年上升，而服毒和自缢是最常见的自杀方式。对中小学生进行相关心理行为调查结果显示，涉及自杀意念(想法)、自杀未遂(曾付诸行动)、自杀死亡等自杀行为发生率随年纪的上升而增多。专家们分析认为不同年龄段的孩子自杀原因都不相同，譬如小学生往往是因为家庭经济条件不佳或被老师责骂而情绪压抑；而高中生则通常因为学习成绩不好、休闲时间过少，长相遭到嘲笑和早恋行为尝到苦果等原因。此外，家长对子女期望值过高容易让孩子陷入焦虑状态。而很多老师不能理解学生在学习活动中的行为、情绪障碍，导致师生之间的冲突、对抗，最终导致孩子厌学。

随着社会的不断发展，家庭结构发生了变化，原来的大家族大家庭现在都变成了核心小家庭，孩子缺乏与更多的人沟通。父母关系不和睦、单亲家庭、离异家庭或家庭成员有不良的嗜好这些都对孩子心理健康影响很大。在和睦的家庭中，过度保护和溺爱，漠视孩子的感情需求同样也会影响孩子的心理健康。另外就是过重的升学压力。所以家长和老师是青少年心理问题突出的症结所在。

儿童青少年精神疾病可防可治

专家强调，如果对于儿童青少年精神疾病不予以及时治疗，将会引起更多的社会问题。据估计，患有精神疾病的青少年染上酒瘾、毒瘾以及患有反社会人格障碍率是普通人的5到10倍。

因此，加强儿童和青少年心理健康教育刻不容缓。按照《全国精神卫生工作规划(2015—2020年)》要求，到2020年，医院、学校、社区、企事业单位、监管场所普遍开展精神卫生宣传及心理卫生保健。城市、农村普通人群心理健康知识知晓率分别达到70%、50%。高等院校普遍设立心理咨询与心理危机干预中心(室)并配备专职教师，中小学设立心理辅导室并配备专职或兼职教师，在校学生心理健康核心知识知晓率达到80%。为达到这个目标，更为了儿童和青少年的身心健康，我们应及时发现、矫正情绪和行为问题，积极应对，不回避，不逃避，重视和维护儿童青少年心理健康。

关心、帮助儿童和青少年心理健康成长，是全社会的共同责任。家庭、学校、社会和有关部门应通力协作，了解掌握儿童和青少年心理成长特点，立足于学校，采取多种健康教育策略和方法，开展心理健康知识教育和生活技能训练，宣传普及心理健康知识，提高心理健康意识和心理调适能力，鼓励孩子积极参与社会活动，促进心理素质与思想道德素质、科学文化素质和健康素质协调发展，共同营造适合儿童和青少年心理健康成长的社会环境。

一旦怀疑有明显心理行为问题或精神疾病者，要及早去正规医疗机构检查和诊治。心理行为问题的处理，以心理咨询和心理治疗为主，辅以社会支持和药物对症治疗。在精神心理疾病的治疗方面，目前已有有效的治疗药物以及心理治疗、心理社会康复方法。被确诊患有精神心理疾病者，应及时接受正规治疗，遵照医嘱全程不间断按时按量服药，以达到最好效果。不愿意接受治疗，不正确治疗或不按时按量服药，会导致病情延误，难以治愈或复发。通过规范化的治疗，多数患者可以治愈，维持正常的生活、学习和工作能力。

儿童和青少年是祖国的未来，民族的希望，希望全社会都来关注儿童和青少年的精神心理健康，加大宣传教育力度，搞好综合防治工作，为促进儿童和青少年健康成长，促进人的心理和谐，提高全民健康水平做出不懈努力。⑳11

游戏成瘾是病吗

南阳市精神病医院精神卫生儿少方向硕士研究生 陈华锋

近年来，游戏成瘾困扰着青少年，并严重影响其学习以及身心健康。青少年面临着学习和社交的压力，尤其是在亚洲国家，父母对他们的期待非常高，再加上青少年自制力弱的因素，电脑游戏能够让他们轻易获取现实生活中没有的成就感，一旦沉溺其中就无力反抗，因此他们确实比成年人更容易对游戏上瘾。

一般网络成瘾患者都有行为和心理的问题。行为方面，就是整体沉迷于游戏，被迫停止使用网络就会产生严重的戒断反应；心理方面，表现为在情感、认知方面有偏差，因长期过度上网而对现实生活产生严重的不适应感，悲观、沮丧、社交恐惧、容易紧张。

沉迷游戏、网瘾，到底是不是病、该不该治疗？游戏、网络成瘾和一些精神类的疾病一样，都是大脑负责奖惩机制的脑区出了问题。因此，世界卫生组织（WHO）做出了结论，将游戏障碍（即通常所说的游戏成瘾）首次在全球范围内列入了国际疾病分类（ICD-11版）精神与行为障碍章节。游戏障碍的表现：一般是指持续或反复的游戏行为（即“数字游戏”或“电子游戏”），持续时间至少12个月以上。主要特征：无法控制自我，使玩游戏优先于其他兴趣和日常活动。尽管发生了负面的后果，仍继续玩游戏。这种行为模式会对个人、家庭、社会、教育、职业或其他重要功能领域造成重大损害。

任何心理问题的背后，折射出的都是家庭问题乃至社会问题。我们的生活节奏越来越快，压力也越来越大，在城镇化、老龄化趋势下，精神疾患在疾病总负担的排名中已超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患，居于首位。我们应当警醒：在谋求发展的同时，更应关注心理健康。

南阳供电公司10月份停电计划公告

广大电力客户朋友们：

我公司2018年10月份计划对部分配网线路进行停电改造施工，停电范围及影响区域详见附件。若有天气等其他原因影响检修的，停电计划将会有变化，详情请访问国网河南省电力公司95598供电服务网站(http://www.95598.ha.sgcc.com.cn),或者关注我公司官方微信“国网南阳供电(gwnygd)”。

2018年10月10日

序号	停电设备	停电范围	停电区域	计划停电开始时间	计划停电结束时间
1	王五西线	王五西线	【卧龙区】王村乡：方营村、大井村、大王庄村、董营村、王沟村	2018/10/10 7:30	2018/10/10 18:00
2	谢潦线	谢潦线	【卧龙区】龙兴：王河、大王庙、东大街、新街、凤凰街、崔林、山庄、李庄、五老庄、水井、罗庄、大庄、东坡、榆树庄、碾盘沟、丁岗、崔坊、苏庄、瓦房庄、季后庄、狼洞坡、杨家庄、沟口、将家沟、线沟、杨堂、小沈沟、小庄河万年沟	2018/10/10 7:00	2018/10/10 20:00
3	潦供四线	潦供四线	【卧龙区】潦河镇：西村、东村	2018/10/11 8:30	2018/10/13 18:00
4	槐供一线	槐供一101开关以后	【卧龙区】蒲山镇：张营村、黄山村、大庄村、马营村	2018/10/13 8:30	2018/10/13 12:00
5	英司线	英司104开关以后	【卧龙区】英庄镇：堰岔村、高营村、橡子树村、于岗村	2018/10/16 8:00	2018/10/16 17:00
6	潦供二线	潦供二线	【卧龙区】潦河镇：胡庄村、闫庄村、崔营村、辛店村	2018/10/19 7:30	2018/10/19 18:00
7	英西线	英西101开关以后	【卧龙区】英庄镇：后英庄村、领岗村、李湖村、高营村、西刘营村、段寨村	2018/10/18 8:00	2018/10/18 17:00
8	马青工线	马青工107开关以后	【卧龙区】马集：上金寨、民金营、马庄、张庄、李家道、小易河湾、褚庄	2018/10/23 7:00	2018/10/23 20:00
9	梁瓦线	梁瓦102开关、梁瓦103开关	【宛城区】瓦店镇：邓官营、白营、瓦南、闫桥	2018/10/21 7:00	2018/10/21 18:00
10	盛供七线	盛供七701开关以后	【宛城区】新店：下王庄、张敏庄、霍堂、陈岗	2018/10/25 7:00	2018/10/25 12:00
11	梁金线	梁金线	【宛城区】金华：关帝庙、闫寨、新庄、毛桥、石官庄、尹洼	2018/10/25 7:00	2018/10/25 19:00
12	仲一线	仲一H101环网柜开关以下线路	【宛城区】黄台岗镇：翟庄、周庄、龙虎庄、庙街、新田、竹园、潘其营、林营	2018/10/22 7:00	2018/10/22 19:00

信息快报

开展慈善活动 资助优秀少年

即日起开始报名，截至10月15日

本报讯（记者**韩冰**）近日，市慈善总会联合南阳三色鸽食品有限公司、河南三色鸽乳业有限公司共同开展“让梦想腾飞·爱心扶贫暨家贫志坚好少年爱心助学活动”，在南阳地区寻找资助300名家贫志坚好少年，从2018年到2020年进行定向资助，每人每年2000元，帮助他们完成学业。

报名时间为10月10日至10月15日上午11:30，凡是需要申请资助的学生，须在规定时间内，按要求准备申请资料，具体情况可咨询三色鸽助学热线：0377-66093333。⑥6

南阳“旅游小姐”唐河决赛落幕

本报讯（全媒体记者**李贺**通讯员**甘永涛**）10月8日晚，2018南阳市首届“旅游小姐”大奖赛唐河赛区决赛举行。

唐河赛区选出近50位佳丽，通过层层选拔，共有17位佳丽进入决赛。决赛现场，选手们通过现场汉服秀、旗袍秀、礼服秀展示等赛事环节，不断展示各自的魅力。经过激烈角逐，十佳选手脱颖而出，12号选手陈紫玉夺取决赛冠军，9号选手牛婉婷、7号选手赵京京以出色的表现分别获得亚军、季军。⑥5

民警热心相助 迷路男童归家

本报讯（记者**陈大公**）一男童因找不到家在路边大哭，在民警的帮助下孩子终于回到亲人身边。

10月6日15时许，淅川警方接报警称，在县城郑湾村有一男童找不到家哇哇大哭，请求警方协助。淅川县公安局城关派出所民警迅速出警，将男童带回单位，并将走失男童信息通过警务信息群予以通报，请求相关警种予以协查。17时许，男童家人接到通知到达派出所，一家人得以团聚。⑥3

10月9日，我市邮政部门举行主题宣传活动纪念世界邮政日 ⑥1
本报记者 **董志国** 通讯员 **刘力扬** 摄

“共享单车”认购，别信！

全国已现多例认购骗局

据新华社电“共享经济，大势所趋，不要再当井底之蛙了！认购共享单车一本万利，躺着赚钱！”近来，“共享单车”认购的噱头在朋友圈疯传，全国已出现多例认购骗局。记者从深圳市公安局反电信网络诈骗中心了解到，全市最高峰一天接到10余起同类型诈骗案，涉案资金多达百万元。

小王是一名上班族，除了上班，他还利用业余时间挣外快。不久前，小王在刷朋友圈时看到一则共享单车投资入伙的广告。眼见收益不错，心动的小王便主动加了该“主管”的微信。随后，小王被拉入一个单车合伙群，并转账880元认购了一辆单车，第二天开始可每天领取60元的返利收益。初尝甜头后，小王大胆地追购了7辆单车，没想到刚转完账，小王就被“主管”拉黑并踢出了群。

据介绍，此类骗局中，骗子首先在微信朋友圈或微博以发广告、婚恋交友等方式，吹嘘共享单车十分赚钱，哄骗受害者相信该骗局。在网上散布诈骗广告后，再以“认购一辆880元，每天返利60元，拉人头再奖励80元”的规则等待受害者主动上钩。等到群里受害者付完钱款，骗子就会将受害者踢出群并拉黑，然后再寻找其他受害者加入新群。

在此过程中，骗子通常会把自己的“产品”包装成正规共享单车公司的产品。另外，群中管理员的微信头像、名称、朋友圈、个性签名也都是营造出的假象。

警方提醒，不论是什么平台还是朋友圈介绍，只要涉及钱款都要谨慎。如果看到消费返利、发朋友圈推荐有奖等惯用宣传词，就要有所警觉。一旦发现自身可能卷入非法集资行为，要及时向有关部门反映，依法维护自身合法权益。⑥3

南阳医讯

市骨科医院将举办骨质疏松科普讲座

10月20日，等你听课拿奖品，同时，邀你免费检测骨密度

10月20日，是世界骨质疏松日。此节日是在提醒中老年人要关注骨质疏松症，警惕此病带来的严重危害。

为了迎接九九重阳节与骨质疏松日的到来，提高对骨质疏松的认识，普及治疗常识，10月20日上午8:30，市骨科医院专家将在新华西路国际饭店免费举办骨质疏松科普讲座，骨科专家李玉敏、刘素萍、金浩亲临指导授课，生活干预、行为纠正、现场答疑，教您如何预防、控制和治疗骨质疏松疾病，为您的健康保驾护航。讲座现场将为55岁以上女性，65岁以上男性提供50个免费骨质疏松检测名额，所有人员均可享受5折检测骨质疏松优惠。听课人员均有互动小礼品赠送。⑳12

适合人群：骨质疏松患者，上班族及注重健康的各界朋友

报名电话：
0377—66771111
15837757563 15936417476