

焦虑抑郁病耻感,我们的心理健康谁来掌舵?

◎心理

2020年9月11日,国家卫健委官网发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,方案提出,各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤认为,15~18岁青少年正处于生理和心理发育大幅度变化的时期,各种心理问题的发生率比较高,进而会影响身心发育。

挫折教育很有必要

高中生群体容易出现心理问题,与他们面临着高考压力有很大关系。黄悦勤进一步解释说,中国家长普遍认为上大学是唯一出路,考不上大学就没有出息,这种观念下,很多高中生心理压力陡增,因而容易出现焦虑、抑郁等心理问题。不过,黄悦勤同时指出,并不能因此而认为高中阶段是一个人最容易出现心理问题的时期,“每个人在人生的不同阶段都面临着不同的压力,有的人在压力面前越挫越勇,有的人则抗压能力低,对导致出现心理问题的

风险因素易感性强,因而需要受到格外关注。”

什么样的人更容易出现心理问题?黄悦勤表示,从精神疾病的发病机制来看,遗传因素占比较重要的作用。因此,有精神疾病家族史的人群,应更关注自己是否有发病风险。压力也是抑郁症和焦虑症的重要的诱发因素。此外,负性生活事件对心境影响比较大,例如以丧失为特征的负性生活事件,包括丧失感情、家庭、婚姻、财富、职业、亲人等。

2019年2月18日,《柳叶刀·精神病学》在线发表了黄悦勤教授团队历时3年完成的“中国精神卫生调查”的第一批主要结果,该调查也是我国首次全国性精神障碍流行病学调查。黄悦勤介绍,根据调查结果,在各类精神障碍患病率中,焦虑障碍患病率最高,其次是心境障碍(包括抑郁障碍、双相情感障碍、躯体疾病所致的心境障碍、物质所致的心境障碍)。18~34岁的青年群体各类精神障碍患病率亦是如此。

针对这一现象,黄悦勤认为,对年轻人进行挫折教育很有必要。“要学会接受现实,知道事情不会都像自己想象中那样一帆风顺。要有同理心,懂得换位思考。在无法改变现实的情况下,要让自己适应

环境。”另外,找到合适的渠道宣泄自己的情绪也非常重要。“心情不好的时候,可以去跟好朋友聊天,缓解一下自己的压力;感觉太累、压力太大时,一定要休息,给自己放个假。要接受现实,相信车到山前必有路,也要学会宣泄情绪、缓解压力、让情感转移。如果经过自我调节仍然感觉不舒服,那就一定要去专业机构寻求医生的帮助。”黄悦勤说。

酒精药物使用障碍表现突出

除了焦虑障碍和心境障碍外,酒精药物使用障碍在青年群体中也很突出。黄悦勤在进行全国性精神障碍流行病学调查时发现,在各年龄段人群中,18~34岁的年轻人是酒精药物使用障碍发病率最高的群体。她推测年轻人饮酒过量与收入水平提高有很大关系,“年轻人有更多可支配的收入,可以用来买更多更好的酒。”此外,相较于老年人而言,年轻人身体更加健康,因此饮酒时也没有节制,加之生活和工作的节奏加快,心理压力增大,在“英雄海量”“今朝有酒今朝醉”“一醉解千愁”等心态影响下,酒精成了年轻人释放压力的手段。

黄悦勤解释,药物使用障碍所涉及的主要是安眠药、止痛药等处方药。药物使用障碍的患病人群最初都是因为实际需求,例如失眠或者疼痛而开始用药。在药物使用过程中,由于逐渐产生耐药性而擅自加大用量,最终导致出现对药物的心理依赖和躯体依赖,甚至一旦断药就会出现戒断反应。黄悦勤认为,年轻人药物使用障碍的现象与药物的易得性有关。虽然医院对患者每次拿药的药量有限定,但是患者仍然可以通过去不同医院以及请别人帮忙开药而获得这些处方药。

酒精药物使用障碍患者必要时去专科医院接受住院治疗,进行干预。黄悦勤解释说,行为矫正是干预方法之一,指在一个人抑制不住冲动非要去某件事的时候,把这件事同另一件让他感到难受的事联系起来,比如说将一个人的酒瘾发作与呕吐建立关联,让他一想起喝酒就会想起呕吐的难受。“当一个人的意志力没有那么强大的时候,需要外界的帮助。”黄悦勤说。

病耻感在年轻人中常见

黄悦勤介绍,无论是

在全国性精神障碍流行病学调查中,还是在临床诊治中,都发现病耻感在我国仍然是常见的现象,在青年群体中也不例外。黄悦勤曾经诊治过一位名牌大学的学生,他患有精神分裂症,起初病情并不严重,基本可以用药物控制,只是偶尔发作。这个学生也知道自己有问题,但是因为病耻感不敢告诉学校,只在每年寒暑假期间回老家住院治疗。同学们都觉得他性格不好,但也没有想到他有精神疾病,直到后来他病情加重,发病时闹得很凶,大家才发觉他可能是生病了。学校找来了家长,才知道他早已是精神疾病的确诊患者。

事实上,由于各种现实考量和担心而不敢承认自己“有病”的年轻人比比皆是——“打工者”害怕被公司辞退,公务员担心影响晋升,明明享有公费医疗待遇却不敢报销,怕被别人说三道四。

在黄悦勤看来,消除全社会的病耻感并不是一件易事,只能通过自上而下的宣传教育来引导。政府部门需加大宣传力度,采用多方位、多渠道宣传,联合各类媒体,传播心理健康知识,提升民众心理健康素养,营造关注心理

健康、消除歧视的社会氛围。

需健全心理健康服务网络

黄悦勤坦言,由于我国心理健康服务还处于初等阶段,精神卫生领域尚存在医疗机构和专业人员数量不足、医疗资源分配不均、心理咨询体系混乱的问题。特别是在农村地区,很多人即使感觉自己有问题,也不知道该去哪里咨询或求医。因此,黄悦勤认为,健全心理健康服务网络非常关键。这个网络是应该覆盖到全社会的,不仅在各级各类学校里要建立心理咨询(辅导)室,各级机关、企事业单位要建立心理健康辅导室,在城镇社区和农村地区,也应设立心理咨询机构。

同时,还应加强心理健康人才培养,鼓励有条件的高等院校开设临床与咨询心理学相关专业,加快专业人才的培养。此外,对于心理健康服务机构和从业人员也应进行规范。依靠专家组和行业组织,建立行规行约和行业自律制度,共同促进心理健康服务规范发展。

(据《中国青年报》)

骨关节炎“三分治七分养”

骨关节炎是一种退行性病变,属于诸多因素引起的关节软骨退化损伤、关节边缘和软骨下骨反应性增生的疾病。该病好发于大关节,如膝关节、髋关节等,发病率随年龄的增长而升高,女性多于男性。

骨关节炎的常见症状包括关节活动受限、关节疼痛或压痛、关节肿大、出现关节摩擦音及晨僵现象等。其诊断主要结合患者病史、症状、体征,并借助影像学检查及实验室检查等多重手段进行综合判断。

治疗上,往往遵循“阶梯理念”:基础治疗,包括对患者的教育、运动治疗、物理治疗及行动支持;药物



注射药物及缓解骨关节炎症状的慢作用药物乃至中药等一系列药物的使用;修复性治疗,包括关节镜手术、软骨修复术及力线矫正术等;重建治疗,即关节置换术。

骨关节炎,三分靠治疗,七分靠保养。如果发现关节有疼痛等早期症状时,应及时到医院就诊,通过加强肌肉、韧带、关节囊等锻炼改善症状。日常保健注意以下事项:在进行

爬山等运动时,避免关节受伤;锻炼膝关节周围的肌肉韧带;避免关节受凉、受累,尤其初春秋末时,穿戴要做好保暖;日常应保护好自己,避免崴脚、摔跤。(据《山西晚报》)

不是所有脱发都需要植发

这些年,脱发成了不少人心中的隐痛。除了雄激素和基因遗传因素,自身免疫因素和其他因素也会引发脱发。并不是每一种病症引起的脱发都需要植发,大部分可以通过临床药物进行治疗;如果是拔毛癖,病因是心理层面,要经由心理科医生去诊断、评估,再进行行为干预或药物治疗。植发只是应对脱发的一种最终的补救手段,遇到脱发问题的患者首先要经由医生进行皮肤镜检查、准确诊断并考虑药物、物理治疗等主流方法,不能只想到植发。(据《广州日报》)

揉丰隆穴化痰湿

在人体新陈代谢中,那些代谢不掉的物质累积在身体里,就会形成痰湿。痰湿会诱发脂肪瘤、高血脂、甲状腺肿瘤等疾病,弥散的湿气还会阻遏阳气,让人头晕乏力。当身体有痰湿时,身体就像一所潮湿、长满苔藓、挂满蜘蛛网的荒屋,一定要及时进行大扫除。中医认为,丰隆穴是治疗痰湿阻滞的要穴,日常可常按揉该穴来保健。

取穴位置:丰隆穴位于小腿前外侧,外踝尖上8寸处。
具体方法:先用拇指用力点按丰隆穴30秒左右,使局部出现明显酸胀感,然后稍微放松,改点按为揉,揉约1分钟。重复以上点揉动作10次左右。(据《北京晚报》)