

筑牢青少年心理健康防线

河北日报记者 马利

■ 青少年心理健康问题频发

门诊量在增长。现在每天40个号,总是约满。河北省第六人民医院小儿精神科主任张欣说,因为每天放的号固定,还有一部分转到其他相近的心理门诊就诊。这就意味着实际有心理状况的儿童、青少年比门诊数量更多。

张欣介绍,前来就诊的以初中、高中生为主,其中,12岁至16岁占70%,尤其是12岁和15岁的学生最多,占到门诊量的30%至40%。不仅门诊如此,专门为少儿开设的病房里,四十来张床位,也总是饱和状态,甚至一床难求。

更早感知到问题的是学校。不少校长坦言,学生心理健康问题频发,已经影响到了学校的管理。

石家庄一所普通中学的校长介绍,原来一届学生里也就有一两个学生受精神困扰,现在几乎每个班都有学生因为心理问题而不能正常上学。去年学校仅高二年级800多人中,就有11人因精神问题休学。

与学生接触更直接的是老师们。

现在不仅有心理问题的孩子多了,他们背后的原因也更加复杂。石家庄市第十七中学教师孟凡亮介绍,刚参加工作,出现心理状况的学生中,相当一部分来自

单亲家庭。当时,班里有女生,成绩很不错,但是人非常消极,挂在嘴边的一句话是“活到30岁就行了”。背后的原因是“妈妈去世早,爸爸对孩子又不够关爱”。

但是现在,这种关联性越来越弱。有的孩子生活优越,父母知识层次较高,给了孩子充分的爱,也出现了心理问题。

抑郁症患者小王出生于一个知识分子家庭。高中之前,除了性格比较内向、朋友较少之外,她和其他孩子并没有明显区别。但进入高中后,学业负担不断增大,小王感觉很疲惫,在很长一段时间里,入睡困难、记忆力减退、睡眠障碍、精力无法集中、情绪持续低落,总感觉临近崩溃边缘。

学业压力大、考试过多、排名过多,父母担心下一代失去进入社会精英阶层的会等,都有可能成为压垮学生的最后一根稻草。在接诊过程中,张欣经常看到一些孩子身上有纵横交错、深浅不一的疤痕,这些都是孩子自己划出的伤痕。张欣说,非自杀性自伤问题是孩子们近年来出现的新特点,一部分有自伤行为的孩子往往是出于内心痛苦,想要通过肉体的痛来缓解心理的痛苦。

近日,中国儿童青少年精神障碍流行病学调查结果公布。这是我国第一个全国性的儿童青少年精神障碍流行病学调查,数据显示,全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%。

今年3月,中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,去年我国青少年的抑郁检出率为24.6%,检出率随着年级升高而升高。

我国儿童青少年为何心理健康问题频发?家庭、学校、社会应该如何帮助这些孩子走出阴霾?

有些父母会将自己没有取得的成就,化为过高的期待施加给孩子,只注重孩子的学习成绩,而忽视了他们身心发展过程中其他精神上的需求。

与孩子相比,对家长的改造更加困难。孟凡亮就曾经跟李梅的父亲拍过桌子。为了缓解李梅的焦虑,他要求李梅的父亲不许跟孩子提学习的事儿。高考前三个月,李梅爸爸压抑不住,马上高考了,又给孩子买了几套题,气得孟凡亮拍了桌子叫停,后来高考,李梅也没有惊艳的表现,但是她高中后半程,心理上还是比较放松。

在医院里,张欣也遇到过对孩子过于关注的家长,孩子少吃一口饭、咳嗽一声,就焦虑不安;有的家长执着于药物的副作用,花几十万为孩子购买治疗仪。张欣表示,经常由治疗孩子延伸到治疗家长。

石家庄市一位中学校长说,孩子的心理问题很大程度上是和社会和家庭问题的缩影和投射。社会竞争压力传导到家庭,家长又传导给孩子;一些地区以名校学生数为政绩,这种压力传导给学校、校长和老师,最终还是落到孩子身上。

■ 关爱孩子心理要落在实处

儿童、青少年处于身心发育期,容易出现各种困扰,同时可塑性也强,如果家长或学校及时发现并进行干预,效果就会比较理想。然而,不仅家长通常难以及时察觉青少年的异样,一些学校也面临专职心理教师短缺、心理辅导难开展等问题。

对于心理教师的配备,国家有相关要求,但在基层落实如何要打问号。邢台市一位心理教研员说,因为与升学无关,心理健康教育在一些学校仍处于很边缘的位置,心理健康教育课程被挤占的现象时有发生,很多学校的专职心理教师还要做行政工作,甚至沦为打杂的。

而心理咨询室作为一个对学生健康成长十分必要的存在,却在一些学校长期处于门庭冷落的状态。这位心理教研员表示:学校不重视,家长不接受,一些孩子因为病耻感,即便希望得到帮助,最终也因害怕被贴标签而不愿求助,导致咨询室形同虚设。

这种冷落也暴露出心理老师在专业上的短板。如今已上大学的抑郁症患者孙英强(化名)介绍,他在寻求心理帮助时,发现心理教师更偏重于猎奇,不停追问作为大偏生为何如此脆弱,既没有关爱、

抚慰,又没有给出有效的解决方法。由于心理工作是隐形的、保密的,心理教师在职位和职称晋升中也不占优势,部分心理教师的工作积极性并不高,对学生的心理帮扶质量难以保证。

河北省一所高校的心理教师观察到,目前学校使用的心理健康教科书五花八门,有的版本十分陈旧,一些早已被学界推翻的概念仍在用,这无疑会影响心理健康教育的实际效果。

近几年的省两会上,不断有代表委员建议加强对学生心理健康的重视,建议在学校层面,将专职心理教师配备到位,做到专职专用。同时,学校和医院加强对接,在青少年出现严重心理疾患需要转诊和专业治疗时,能在第一时间进行科学干预。

越来越多的人来关心这些问题了。张欣还提到心理健康问题孩子的复课问题,很多学校都要求医院开具证明,保证复学后能够在校平安顺利地完学业。

这反映出学校对这些孩子的不接纳。张欣希望有关部门加大宣传力度,多方位、多渠道传播心理健康知识,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,让孩子们和学生大胆接受干预、治疗,让孩子们身心健康成长。

■ 治愈孩子,家长需要做出改变

尽管问题越来越复杂,但是相当一部分有心理问题孩子的背后,往往都有不肯改变的家长。

见到李梅(化名)父亲的时候,孟凡亮终于明白了李梅的症结所在。李梅是一名口吃的高中生,她总很慌张。考试在电脑上输入考号,一溜数字填了好几遍,都提示错误,

最后孟凡亮把考号拿过来,他读一个数,李梅填一个数,才把号码填对。

李梅的爸爸基础知识很扎实,到了高中,依然能辅导孩子学习,经常给孩子出题,并且是限时完成,做题过程中,他在旁边指点指点。李梅每次接到指令,就特别紧张,急急忙忙完成,结果越慌越错。



我省城市道路交通事故1至8月大数据分析出炉

未按规定让行成城市交通事故头号杀手

河北日报记者 霍相博 通讯员 于世强

日前,省公安厅交通管理局对今年1至8月全省城市道路交通事故进行了分析梳理。数据显示,全省城市道路共发生交通事故起数、死亡人数与去年同期相比上升12.98%、1.63%,其中未按规定让行是城市交通事故的头号杀手,电动自行车驾乘人员在交通事故中受伤最重,酒驾、有多年驾龄驾驶人事故数明显上升。

超6成交通事故由未按规定让行等6类违法行为引发

今年4月在石家庄市,一辆小型轿车沿南二环东延路向北左转弯时,碰撞到沿南二环东延路行驶的一辆电动三轮车,造成电动三轮车上人受伤,一人经抢救无效死亡。

今年6月在唐山市,一辆小型普通客车沿建设路由北向南行驶至长宁道口南200米人行横道时,与由西向东通过人行横道的行人发生碰撞,造成该行人死亡。

交警部门分析认定,这两起事故的发生都因未按规定让行。因此酿成的死亡悲剧,驾驶人要负事故全部责任。根据发布的数据,从道路交通事故特

点分析,未按规定让行、违反交通信号、醉酒驾驶、未保持安全距离、无证驾驶、超速行驶6类违法行为导致交通事故起数、死亡人数占事故总数的21%、23.42%。其中,未按规定让行导致事故最多,事故起数、死亡人数占事故总数的9.04%、10.1%。

文明礼让、守法行车是交通出行中的重要规则。省公安厅交管局相关负责人表示,公众在日常生活中,应牢记交替通行、拐弯让直行、礼让行人等行规则,同时严格遵守道路交通安全法律法规,共同减少交通事故的发生。

电动自行车驾乘人员受伤最重大

电动自行车因轻便、灵活、经济,成为城市道路中主要出行方式。但是很多骑车人无视交通规则引发交通事故,其中因不戴头盔而导致的伤亡屡见不鲜。

数据显示,从伤亡人员交通方式上看,1至8月电动自行车驾乘人员、步行人员、摩托车驾乘人员死亡最多,分别占总数的30.68%、19.56%、14.46%。其中,驾乘电动自行车人员死亡与去年同期相比上升15.71%。

造成电动自行车驾乘人员死亡最大的因素是颅脑损伤。省公安厅交管局相关负责人介绍,正确佩戴安全头盔,可大大减少事故中的伤亡几率。

今年3月,秦皇岛某小区内一辆机动车与电动自行车相撞,电动自行车骑车人头部重砸在地,当场昏迷。与之对应,今年5月在沧州市渤海新区,一辆电动自行车因逆行行驶,与一辆小轿车发生严重碰撞,骑车人被撞飞5米。幸亏事故中骑车人的头盔牢牢戴在头上,除腿部轻微擦伤外身体其他部位没有大碍。

从这两起交通事故中不难看出正确佩戴安全头盔的重要性。省公安厅交管局相关负责人提醒,电动自行车骑车人在行驶中应遵守交通规则,守法出行,同时时刻正确佩戴头盔,减少事故伤害。

侥幸、大意心理易引发交通事故

行车安全无小事。拥有多年驾驶经验的老司机,是否事故发生几率较小?答案并不乐观。

根据发布的数据,6至10年驾龄的驾驶人共发生事故起数、死亡人数占总数的

32.29%、31.7%,11至15年驾龄的驾驶人,共发生事故起数、死亡人数占总数的20.38%、18.44%,3年以下驾龄的驾驶人,则占发生事故起数、死亡人数总数的13.47%、9.73%。进一步分析显示,6至10年、11至15年驾龄的驾驶人事故数呈上升趋势,与去年同期相比分别上升10.93%、12.23%。

车祸猛于虎,谨慎驾驶更安全。交警部门提醒广大驾驶人,行车中应时刻绷紧安全这根弦,切忌麻痹大意。

此外,酒驾、无证驾驶等引发的交通事故在今年有所上升,同样不容忽视。数据显示,1至8月酒后驾驶导致事故起数同比上升24.8%;醉酒驾驶导致事故起数同比上升29.27%;无证驾驶导致事故起数同比上升24.24%;违反交通信号导致事故起数同比上升10.98%。

侥幸心理要不得,按照交通法规安全行车,严禁酒后驾车应成为社会共识。省公安厅交管局相关负责人介绍,交警部门将进一步强化警力部署,加强重点时段、路段的查控,同时严管严惩醉酒驾驶,切实维护道路交通安全。

省本级国家医保谈判药品 双通道 定点零售药店申请启动

河北日报讯(记者霍相博 通讯员高祥)日前,省医保局发布通知,我省开始受理省本级国家医保谈判药品“双通道”定点零售药店申请,更好满足广大参保人员的合理用药需求。

为确保国家医保谈判药品更好落地落实,此前,省医保局、省卫健委下发了《关于做好国家医保谈判药品“双通道”管理事宜的通知》,明确将国家医保谈判药品纳入“双通道”管理,通过定点医院和定点零售药店两个渠道,满足谈判药品供应、配备、保障等合理需求。为此,省医保局近期印发《河北省

省本级国家医保谈判药品“双通道”定点零售药店遴选规程(试行)》,进一步明确了“双通道”定点零售药店的申请条件和申报流程等。

根据规定,“双通道”定点零售药店应符合资质合规、管理规范、信誉良好、布局合理等要求。11月6日前,符合条件的省本级定点零售药店可采用网上申报方式,通过河北省医疗保障局交互平台提交材料,自愿申请成为省本级谈判药品“双通道”定点零售药店。如定点零售药店存在未依法履行行政处罚责任等违法违规行为,将不予受理申请。

《高层民用建筑消防安全管理规定》实施以来 我省多地开出电动自行车上楼罚单

河北日报讯(记者高珊)您好,电动自行车禁止在高层民用建筑公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放或者充电。近日,石家庄市一名市民因多次将电动自行车推上高层民用建筑公共区域内停放,且拒不改正,收到了消防部门开出的罚单。这也是石家庄市消防部门因电动自行车违规上楼开出的首张罚单。

今年8月1日起,应急管理部发布的《高层民用建筑消防安全管理规定》正式实施。规定明确,禁止在高层民用建筑公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动自行车或者为电动自行车充电。拒不改正的,由消防

救援机构责令改正,对经营性单位和个人处2000元以上10000元以下罚款,对非经营性单位和个人处500元以上1000元以下罚款。

规定实施以来,我省沧州、廊坊、衡水等地,纷纷开出电动自行车上楼罚单。消防部门表示,处罚不是目的,开罚单是希望给广大电动自行车车主敲响警钟,希望大家共同维护好消防安全环境。

与此同时,各地消防部门立足群众需求,积极联合辖区住建部门,广泛开展法规宣传贯彻工作,推动电动自行车集中停放充电场所建设,最大限度确保人民群众生命财产安全。

鸡泽 提高禁毒意识 营造禁毒氛围

近日,鸡泽县第一中学学生在参观鸡泽县禁毒教育主题公园。

该县精心打造禁毒教育主题公园和禁毒教育基地,为禁毒宣传教育提供了良好载体,进一步在全县营造全民参与禁毒的浓厚氛围。

河北日报记者 杜柏桦摄

