

警惕抑郁症患者自杀前的“暗示”

□ 职晓燕

2012 年,微博名为“走饭”的南京女孩因患有抑郁症自杀。很多网友认为她很孤独,很渴望阳光。她并没有回避自己的抑郁症,但是她最终没能战胜抑郁症。2013 年 12 月 9 日,牛津大学一名 20 岁的学生安德鲁·柯克曼用自制的化学毒气自杀身亡,死前数月,他曾在社交工具“推特”上向友人表示:“我感觉还行,但很可能我会失去所有。”

别忽视患者发出的“暗示”

与很多患者能够得到同情与帮助不同,抑郁症患者往往封闭自我,他们害怕吐露心声,而自杀的人往往也感觉得不到世人的理解。实际上自杀是可以预防的,注意 6 条自杀“暗示”,很可能挽救其生命:经常

感到活着没意思,希望离开这个世界,经常考虑自杀的方法,或在日记、绘画、信函中流露出自杀的想法;有意无意地谈到与自杀有关的事情,开自杀方面的玩笑,谈论自杀计划;情绪行为明显不同于往常,焦躁不安、常常哭泣、行为怪异粗鲁、抑郁失眠、食欲不良;间接对他人说类似“我所有问题都要结束了”这样的话;突然与亲朋告别或道谢,举动颇为突兀,无缘无故收拾东西,把自己珍贵的东西突然送人,归还所借物品;抽烟、饮酒或吸毒剂量急剧增加。

心理专家建议,如果亲朋好友中有人出现了以上的迹象,一定要保持冷静和耐心,当好倾听者,努力诱导他们将心里的困扰说出来。不要试图

说服他改变自己的感受,要让他相信求助他人可以缓解困境。如果他的自杀倾向比较明显,不要让他独处,要立即陪同他去心理咨询服务机构或精神卫生医疗机构接受评估和治疗。

自杀有时只是一时冲动

在拨打河南省精神卫生中心热线电话的众多求助者中,有这样一位女士,她结婚好几年了,丈夫对她非常好。丈夫每天晚上接她下班,可有一天,丈夫在接她的路上出了车祸意外身亡。婆家的人就认为是她害死了她的丈夫。她伤心之余也非常纠结:“也许真的是自己的错。”她情绪低落,自责内疚,甚至想到死。在走投无路的状态下,她拨通了咨询电话。心理专

家耐心细致地倾听她的述说,对其进行状态评估,建议她到医院来,医生会帮助她一起想办法,帮助她建立希望,心理专家对她进行随访并与亲属沟通,请亲属给予关注与安全护理,说服亲属陪同她来医院进行心理干预,从而避免了一个生命的流逝。

其实,很多抑郁症自杀者是冲动型自杀,如一些患者不

知道自杀的后果,本来只想吓唬一下家人或恋人,结果却踏上了不归路。其实这些人内心并不是真的想自杀,他们希望以这样一种极端的方式引起别人的关注,然后达到自己的目的。这些人比较容易干预,只要我们正确对待,他们会放弃自杀的念头。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992
地址:新乡市建设中路 388 号

留守儿童心理问题干预法

□ 刘 杰



留守儿童的心理健康问题,是个复杂、沉重的社会话题。现在正是大批农村夫妇外出务工的时候,留守儿童又陷入家庭结构撕裂、父母关爱缺失的孤独环境,心理发育受到很大影响。很多留守儿童表现出自卑、自闭、脆弱、不求上进以及骄纵、任性、摆阔气等两极性格,非常不利于其健康成长。

俗话说:“三岁看大,七岁看老。”儿童是国家的未来,对这些问题的综合干预刻不容缓。

父母干预法。留守儿童的父母要利用打工间隙,经常与孩子交流,保持每周与子女通电话两次以上,每年回家两次以上,多关心、多交谈、多引导,增强父爱、母爱的存在感,使留守儿童心灵上有依托,克服自卑、自闭、不求上进等问题。有条件的父母,可带子女异地就读,做到打工、教育两不误。

抚养干预法。祖父母等临时抚养人要多关心留守儿童的生活和心理发育,要注意说话态度和教育方式,多考虑孩子的感受和需求;要多带孩子玩,扩大生活接触面,注意培养孩子的兴趣爱好,养成健康乐观、积极向上的生活态度。有条件的家庭,临时抚养人可给留守儿童配置暖色调的卧室,购置儿童专用的台灯、卧具等,给孩子留下心灵成长空间,弥补隔代教育的不足。同时,临时抚养人要严格管教,对于孩子的无理要求,胡搅蛮缠,不能一味迁就,使其懂礼貌、守规矩、明事理、知勤俭。

学校干预法。相关中小学校和幼儿园,要登记留守儿童的年龄、父母外出情况及临时抚养人情况等,建立档案,掌握留守儿童具体信息,以便因人施教;要通过讲座、做游戏、家访等形式,开展符合留守儿童特点的心理健康教育,发现有心理障碍的学生,班主任或心理辅导老师要及时与其谈心,帮助解决问题;要建立“留守儿童之家”,定期组织留守儿童及其父母、临时抚养人,来校开展文娱活动,使留守儿童感到温暖。

政府干预法。相关政府部门要加强对留守儿童心理健康问题的调研,有针对性地开展帮扶,帮助解决实际问题,为留守儿童的健康成长创造良好环境。

社会干预法。要充分发挥媒体职能,广泛宣传保护儿童的方针政策、法律法规及促进留守儿童身心健康的经验;要发动医院、心理咨询机构等单位工作人员,深入学校开展义诊、健康咨询指导、帮扶等活动,营造关爱留守儿童的社会氛围。

(作者供职于河南省灵宝市卫生局)

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。
长期维修各类医疗设备
电话:13703847428 13273806758
地址:郑州市花园北路

第 26 期套管针灸刀、中药竹罐排瘀疗法培训班

由河南省医学科学普及学会举办的第 26 期培训定于 2014 年 3 月 26 日报到,3 月 27~30 日培训(第 27 期 4 月 23 日报到,4 月 24~27 日培训)。本疗法好学易懂,近 3 年来举办了 20 多期,造就了大量特色门诊。本疗法主要以人体各部反射区为治疗点,安全无痛,对颈肩腰腿痛、内科疑难病、皮肤病、减肥祛痘、亚健康调理等疗效显著。本疗法在治疗某些常见疾病时,可以代替药物治疗,降低医疗风险和医疗成本。

套管针灸刀新疗法有效回避了针灸刀治疗弊端。特色如下:

1.无痛进针见效快;不捻转泻泻、不留针、不麻醉,3 分钟完成治疗,当场见效。2.特制针具无风险:最长针体 1.5 厘米,短针 1 厘米,不伤神经血管内组织,有效避免医疗事故。3.好学易懂,中西医及业界爱好者均可掌握。适合各级医疗机构引进推广。

适合病症:适用于颈椎病引起的头颈疼痛、上肢麻木,腰椎病引起的腰痛及下肢疼痛,各类关节疼痛、耳鸣,记忆力减退等病症立竿见影。

二、中药竹罐排瘀疗法是我国民间疗法精粹,不吃药、不打针、不疼痛、方法简单,有无基础都可很快掌握,对疼痛和疑难病有独特的疗效。

学费:每项 2500 元,两项 3800 元(含学费、教材、工具、餐费及相关资料)

主办单位:河南省医学科学普及学会职业技能培训鉴定站
地址:郑州市经五路南段河南省省直第二医院 305 室
乘车路线:火车站乘 101 路公交车到花园路口站下车,过天桥沿纬三路向西 300 米到经五路交叉口左转 100 米路西即到。
电话:15037197983 (0371)65905026
QQ:442835059 **联系人:**孟老师

北京宏千秋国际医学研究院

免费培训乡村医生学习中医外治技术公告

为了把中华民族的医学瑰宝——能治愈多种疾病的**中医外治技术**迅速推广到基层,造福百姓,服务社会,经研究院党委研究决定:面向河南省各乡(镇)招收乡村医生,学习北京宏千秋国际医学研究院的中医外治技术,每个乡(镇)仅招收 1 名。

北京宏千秋国际医学研究院以弘扬中医外治技术经典医学理论为宗旨,形成了以中医外治技术为主的科研成果体系,临床治疗简便、费用低廉,让每一位学习中医外治技术的学员,在短期内熟练掌握各种中医外治技术,让学员得到社会效益和经济效益的双赢,达到名利双收!

招聘条件:具备当地乡村医生执业许可证、资

格证(须提供身份证、2 寸免冠照片 3 张、个人简历 1 份)。

凡是应聘合格者,我院颁发北京宏千秋国际医学研究院合作证书、授权铜牌,免费传授中医外治技术应用方法和技巧。

从各乡(镇)有能力的医生中选拔一名县级负责人,作为该县分院院长。由北京宏千秋国际医学研究院颁发分院院长证书、分院铜牌,在研究院网上可查到。**分院院长待遇:**基本工资+业务提成;该研究院给分院院长配发研究院股份,参与分红;3 年后根据负责人能力,可提拔为省级负责人,并缴纳三险一金。**选拔条件:**无前科,年龄为 25~45 周岁。

报名地址:北京宏千秋国际医学研究院驻豫办事处(兰考分院) **研究院邮箱:**hongqianqiu@163.com
全国免费咨询热线:400-030-2655 **河南办事处电话:**(0371)26971189 13937897447(王院长)
研究院网址:www.hongqianqiu.com **QQ:**2095720060 **北京宏千秋国际医学研究院**

智障,又称为智力残疾,它包括两方面,一是在智力发育期内(18 岁以前),由于先天性染色体异常,单基因遗传病,母婴产疾病,儿童癫痫、脑膜炎、肝豆状核变性等导致的精神发育不全或智力迟缓;二是成年以后,由于大脑疾病留下的智力后遗症,包括车祸外伤,脑肿瘤,一氧化碳中毒脑病,重金属中毒脑病,病毒性脑炎,卒中等,此类亦称为智力衰减。对智障患者的社会交往行为、生活能力、劳动就业能力,做到真实了解、客观分级评定,具有重要社会意义。

正常人智力包括对语言、记忆、视空间辨别、人格、认知(概括、计算、判断、综合和解决问题知识)符合习惯的表达。智障,即受试者智力明显低于一般人水平的表达,并显示出适应行为的障碍。

目前对智障患者分级评定采用两种,即智力测验法与社会适应性能力评定两种方法。智力测验法,即是使用智力量表,采用差离智商算法获得智商值及其低于均值的标准差,进行智力程度评价。正常人智商值为 80~120。常用测验量表包括:丹佛智力发育筛查法(Test-DDST),画人实验,斯坦福-比内智力量表,盖塞尔量表,韦氏儿童智力量表,韦氏成人智力量表等。

为了方便实际操作,智力量表可按筛查和诊断分步进行。筛查量表具有测量项目少、时间短、工具简单等优点。诊断量表测量项目较多,可靠性较大,但工具复杂,耗时长,对于智商偏高者,计算出的离差值偏低,对于智商偏低者,计算出的离差值偏高,这是由于计算技术本身决定的,所以在实际评定时应注意这一点。其次,严重智障者往往在言语或运动技能上有障碍,甚至还有聋哑者,因此无法进行测试。智商诊断仅限于专业人员使用、解释。

社会适应能力评定是近年来在智商测验广泛应用的基础上,由我国科研人员自行研制出来的表格积分评定。根据智障者生活能力、学习和工作能力、定向、记忆、社会交往能力 5 个方面进行的,每项能力判定又分为 5 个等级,评分设为 0、1、2、3、4、5 项评定积分完成后,汇成总分,然后确定轻度智力残疾、中度智力残疾、重度智力残疾、极重度智力残疾。

社会适应能力评定简单实用,非专业人员经过一般培训即可掌握,透明度高,人为偏差较小,但存在受试者现场表达、演示、熟悉程度、地域俗语影响,亦受到季节、时间、饮食、睡眠的影响,因此每次单项评定积分和总分会有一定差别。它没有差离智商算法那样稳定。该方法评定亦是目前主要采用的一种方法。

近年来,新乡市第一人民医院承担了智障分级评定项目,共检测患病人群 2000 余人,均取得了显著效果,为智障患者提供了一条走向社会、走向春天的绿色通道。

(作者供职于新乡市第一人民医院)

K 控烟在路上

烟草业是不良经济

云南的烟厂修了很多公路,并且还建养老院,人们应该感谢烟厂的贡献

解析:在云南,一些希望小学是烟草公司捐助的,有些公路、养老院是烟草公司投资的,但云南人民绝不应该感谢烟草公司。

首先,烟草是不良经济。烟草的种植占用并毁坏了大量良田,种过烟的土地再也种不了其他农作物了。而且,烟草的烤制需要大量的木材,在一些烟叶种植地区,木材已经被砍伐一空,生态环境受到了严重破坏。有证据显示,烟草公司正向原始森林地区扩张。原始森林给环境带来的毁灭性的灾难。

其次,烟草能够使一半的吸烟者早逝,在患病后会花费大量的医疗费用,我国每年因烟草而死亡的人数高达 100 万,每年因烟草导致的经济负担已经超过了烟草税收。

最后,烟草公司捐助希望小学、修公路,只是其营销手段之一,其最终目的是吸引更多的人吸烟,增加烟草消费量。

当了解到这些真相后,相信云南人民也不愿以如此高的代价来发展云南经济。

既然烟草有害,为什么还允许烟草企业赞助电视栏目、影视剧

解析:吸烟有害健康,已被科学证实。我国《广告法》和《烟草广告暂行管理办法》明确规定,禁止利用广播、电影、电视、报纸、期刊发布烟草广告,禁止在各类等候室、影剧院、会议厅堂、体育比赛场所等公共场所设置烟草广告。

但这些法律是《烟草控制框架公约》在我国生效以前制定的,还不够完善。我国相关法律法规没有禁止户外烟草广告。近年来烟草企业为了扩大烟草营销,采取“钻空子”、打“擦边球”的办法,通过赞助电视剧目、影视剧等形式,大量进行变相烟草广告宣传。

《烟草控制框架公约》第 13 条及其实施准则规定,缔约国应广泛禁止所有烟草广告、促销和赞助,适用于所有形式的商业性宣传活动,以及对任何事件、活动或个人的所有形式的捐助。相信随着《烟草控制框架公约》在我国的生效,广告法律法规的修订与完善,以及人民群众的监督,烟草企业的广告和变相广告将会越来越少,直至完全消失。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

(本版图片均为资料图片)

征 稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。内容和体裁不限。
联系人:张琦 **投稿邮箱:**jkzkbjb@163.com
地址:郑州市纬五路 47 号院 2 号楼 605 室报社编辑部
邮政编码:450003

诚聘精神科医生

河南公安医院高薪诚聘专业

精神科医生若干名。

工作地点:郑州市 **联系人:**杨主任
电话:13702111493