

多方合力解“心病”

——关注青少年心理成长(下)

见习记者 霍相博 记者 张淑会

咚咚咚,省城某高中高二学生陈星轻轻敲开了学校心理活动室的门,心理辅导老师司建峰笑着迎他坐到自己旁边,两人随意地聊了起来。

2018年,陈星被确诊患中度抑郁症。前不久在医院的建议下重返学校,由学校心理辅导老师监督定期服药,并进行心理辅导。司建峰说,现在,陈星已停止了服药,学习生活基本上也恢复了平静,但他有空闲了仍会到心理活动室来聊天。

如何治好像陈星这样的青少年心病,让他们走出心理阴霾?



新华社资料图

1 治心病 需家庭学校等形成合力

当前,青少年面临的心理问题有情绪问题、行为问题、应对方式问题和主观幸福感缺失等,严重者还会产生心理疾病。问题产生的原因是多方面的,如果仅依靠家庭、学校、医院或个人单方面的努力,都无法解决好。司建峰告诉记者,要让孩子们心灵充满阳光,家庭、学校、医院等社会各方都有责任,要各司其职,积极配合,形成解决问题的合力。

我们经常会遇到这样的情况:孩子有了心理问题,有的家长认为是装的,既不带孩子看心理医生,也不和学校老师沟通交流。有的家长认为这对孩子不是什么好事,怕说出去孩子会受到歧视,影响以后的成长,即使找了医生也不让学校和老师知道。有的学校和老师则觉得这样的孩子管起来太费事,加之教学压力又大,就干脆让家长把孩子领回家或送医院治疗。有的家长则是有病乱投医,到处找人咨询、看病,却不愿接受正规治疗。

这对孩子心理健康的恢复以及今后

的成长,都非常不利。司建峰说,尤其是对那些心理问题较严重孩子的转介咨询带来了很大麻烦,严重影响了孩子接受更及时有效的治疗。

为预防和解决青少年心理问题,近年来,国家制定出台了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》《中小学心理健康教育指导纲要》《中小学心理辅导室建设指南》等一系列政策措施,旨在加强、规范儿童青少年的心理健康教育工作。

据了解,目前,我省很多学校都建设了专门的心理活动室,配备了专职或兼职的心理老师,对学生的心理健康问题进行疏导。但仍存在一些不足。比如,学校没有把心理健康教育、挫折教育放在与知识教育同等的地位,没有调整学校的课程体系,把挫折教育和心理疏导作为常规的教育项目等。

孩子的第一所学校是家庭,其品质、性格、健康的心理状态都与其家庭环境密切相关。因此,在对孩子进行心理健康教

2 青少年患心病 要早发现早治疗

青少年心理问题,如果不早发现早治疗,有可能产生严重后果,不仅影响自我意识和人格的形成,还影响学习和人际交往,严重的会造成自残。有些心理疾病如果得不到很好治疗,还将影响到成年,造成劳动能力低下,甚至丧失劳动力。

晓静是省会某中学的一名中学生,平时性格乖巧,学习成绩也不错。因此,她的父母对晓静寄予了厚望,平时关注和交流最多的是学习成绩,很少注意晓静的情绪变化。

直到有一天,晓静因失恋,服用大量安眠药试图自杀被送往医院抢救后,她的父母才知道晓静患了严重的抑郁症。几个月来,晓静因与男朋友分手,饱受心理折磨。

据介绍,心理疾病和其他疾病一样,都有一个从浅到深、从轻到重的发生发展过程,大概分为心理困扰、心理问题和神经症三个阶段。

抑郁、自杀不是突然发生的,而是有

一个心理发展过程,在这个过程中往往会有一些异常行为。石家庄市第八医院精神科主任医师李素水说,从分手到自杀,她的父母并没有发现孩子的异常变化,或者说是对孩子的变化没有引起足够重视,如果能早发现、早干预、早治疗,晓静不至于发展到这么严重。

有研究显示,至少一半的成人精神心理障碍患者,第一次发作都在14岁之前。李素水介绍,由于社会、学校、家长常常忽视或不懂得识别等原因,不少孩子是有明显症状后才被发现,但此时已经变得难以诊治。

如何及时发现青少年的心理问题?河北医科大学第一医院精神卫生中心副主任李幼东提醒大家,平时要留意孩子的日常生活表现,包括饮食、睡眠、学习等。当孩子出现以下现象时,就有可能有抑郁症的早期表现:平时表现勤快的孩子变得懒散起来;长时间的情绪低落,大脑反应迟钝;突然出现贪食或厌食现

育的同时,一定要将心理健康教育引入家庭教育,面向家长举办心理健康教育讲座,对家长进行较为系统的儿童心理发展知识的培训学习,同时还应广泛开展亲子活动,提高家长的认识和能力,引导家长主动加强与孩子的心理沟通。

要让有心理问题的青少年得到及时正确救治,司建峰建议,应建立良好的患者转介机制。就抑郁症而言,其表现多样,需要精神科医生、内科医生、心理咨询师等不同领域的专业人员共同参与,形成协作模式,做好患者转介,提高诊疗效率。如有些孩子处于疾病前期,并不想去医院问诊,学校、社会的心理咨询机构可以提供时间相对充足的心理疏导服务,做好疾病前的早期干预。若情况严重,就转给医疗机构,等情况好转,需要心理疏导时,医疗机构再转给咨询机构。

此外,还应积极促进学校和心理专业医院、心理专业机构等沟通对接,建立健全制度化通道,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,使青少年心理健康问题后续治疗不断规范化。

象;学习注意力不集中、成绩严重下降等。

此外,青少年如有心情不好、不高兴的现象,家长应认真对待。这时家长最应该做的是耐心倾听、答疑解惑,切忌乱猜、乱指责。李素水解释,通过合理的沟通方式,设身处地地解答孩子的疑惑,以及早消除不良情绪。相反,糟糕的言语交流只会激化矛盾,让孩子的情绪跌入低谷,让情绪问题转化为心理疾病。

心理疾病的治疗是一个长期的过程,家长要重视孩子在心理和生理方面的问题,多与孩子保持良好的沟通关系。家长对孩子日常的心理疏导和情感支持,是治疗青少年心病的一剂良药。李幼东特别提醒,在日常生活中,家长一定要帮助孩子树立一个正确、理性、阳光的生活态度,这就相当于帮孩子脆弱的内心建立了一个保护装置。

当然,对学校和家庭来说,还要把心理辅导渗透到日常教学、生活中,通过心理疏导来抚平孩子们不安的情绪,呵护孩子们脆弱敏感的心灵,从而保护他们健康成长。

开庭理赔鉴定 一网搞定

我省将启动道交纠纷「网上数据一体化处理」平台

本报讯(见习记者霍相博 记者张淑会)6月21日,省法院、省公安厅、省司法厅、中国银保监会管理委员、河北监管局联合召开会议,在全省全面推进道路交通事故损害赔偿纠纷网上数据一体化处理改革工作。

开展道交纠纷网上数据一体化处理改革工作,是完善多元化纠纷解决机制,推进社会治理现代化的重要举措。道交纠纷网上数据一体化处理平台,是指通过数据共享,实现人民法院、公安交警、司法行政、人力社保、保险行业、鉴定机构、保险公司等多部门联动,高效处理道交案件,实现快处快赔。通过该平台,当事人可实现案件预判、提起公诉、在线缴费、应诉、举证、质证、庭前调解、在线开庭、电子送达、一键理赔、鉴定等,且所有这些功能都可以在线上操作,案件处理流程公开透明,确保公平公正。

据介绍,四部门将于近日联合出台《关于联动推进全省道路交通事故损害赔偿纠纷网上数据一体化处理改革工作的意见》。各市、雄安新区中级人民法院将统一制定本辖区平台上线工作计划及实施方案,其辖区内60%的基层人民法院今年7月底前启动道交纠纷网上数据一体化处理平台,8月底前达到100%。

各基层人民法院将根据本地实际,积极借鉴试点法院既有经验,设置道交纠纷网上数据一体化处理工作场所,保障人民调解员、保险机构派驻人员、审判人员固定办公场所、办公设施。同时,加强与司法行政机关、保险监管机构、保险行业协会和保险机构的协调沟通,进一步加强道路交通事故人民调解组织建设,积极发展专职调解队伍,争取每个基层人民法院配备3-5名专职调解员。

据介绍,2018年,我省开展了道交纠纷网上数据一体化处理改革试点工作,目前已有44个基层人民法院上线试运行道交纠纷网上数据一体化处理平台,通过网上平台调解道交纠纷案件2403件,调解成功1954件,涉及理赔金额4390.39万元,调解成功率约为81.3%。

秦皇岛开展打击黑加油站 黑加油车 违法犯罪专项行动 发现非正规加油站 可报警

本报讯(记者尹翠莉)从秦皇岛市公安局日前召开的专题会议上获悉,从本月起,到今年年底,该市将组织开展打击黑加油站、黑加油车、违法犯罪专项行动。

非正规加油站号称油价比正规加油站每升便宜两三块钱,加满一次能比正规加油站省一百元钱,听上去很美好,可这种站点的油危害非常大。秦皇岛市公安局相关负责人解释,黑加油站的油品来源不明,不达标,以次充好,甚至直接贩卖劣质油。黑油用多了,车辆的油泵滤网、汽油滤清器、喷油嘴等部件容易被杂质堵塞,造成供油不畅、发动机功能下降。此外,杂质还会通过滤清装置,在进气门、进气道、汽缸内淤积,天长日久形成坚硬的积炭,影响发动机工作,严重的会造成发动机损坏。再者,含有杂质的汽油不能充分燃烧,直接造成排气不畅,尾气不合格,发动机工作不稳定,加速无力,表面看油价便宜,实际上油耗增加了,而且给车辆造成不可逆转的损害。

除了油品质量和偷逃税款等问题,黑加油站的存在,最急迫的风险就是安全问题。

据介绍,部分黑加油站位于乡村和集市等人员密集区,并对周边环境是否会出现火源欠考量,一旦发生火灾所造成的损失极大。其从业人员多是无证上岗,没有经过任何专业安全培训,平常不懂消防,发生火灾等危险情况更不知如何应对。

有的使用报废油罐,这种油罐强度往往达不到要求,且经过多年腐蚀,易引发出气泄漏,不但会对环境造成危害,更是火灾、爆炸的潜在导火线。民警表示,黑加油站一般没有防静电设施等必备的安全设施,极易因雷击或静电火花等情况引发火灾和爆炸。

为消除油品安全隐患,秦皇岛市公安局对非正规加油站点进行全排摸、整治。今年以来,该市共查获违规销售散装柴油黑窝点16个,查扣加油车辆4台、油罐5个、加油机4个,抓获违规销售散装柴油违法人员15名,全部治安拘留,破获非法运输液化石油气案件5起,抓获违法人员5名。

秦皇岛警方提醒,加油时一定要选择正规加油站,一旦发现类似流动加油点,及时拨打110报警。



为保障群众饮食、用药安全,近日,威县市场监管局以农村小超市、农村聚餐点及农家乐、偏远地区小药店小诊所为重点,开展农村食品药品专项整治。目前,共检查小超市、小餐饮、小作坊等1056家次,零售药店40余家,医疗机构、诊所103家,收缴劣质、过期、山寨等问题食品300余公斤,下达责令整改通知书30余份。图为执法人员一家农村超市检查小食品。

记者 赵永辉摄

警方揭秘我省首起万克海洛因大案

辗转千里打掉跨国贩毒团伙

见习记者 尹翠莉

一对云南籍青年夫妻驾驶一辆SUV车载货34公斤毒品海洛因,从中缅边境姐告口岸出发,绕道运到山西省境内,联系河北籍毒贩和山西籍毒贩进行贩毒。这不是影视剧剧情,而是石家庄市公安局成功破获的54贩毒专案案情。

6月20日,石家庄市公安局对外发布,在云南、山西、吉林警方的支持下,他们摧毁一个涉及云、晋、冀、吉四省及境外5个层级的贩运毒品团伙,缴获毒品海洛因(黄皮)34.47公斤,收缴毒资408万元,贩毒团伙主要犯罪嫌疑人11人已全部抓捕归案。

据介绍,此案是目前我省单案缴获毒品海洛因数量最大、案值最大的跨国土私毒品案件。

一条模糊涉毒线索牵出贩毒团伙

2018年4月上旬,石家庄市公安局禁毒支队摸排到一条涉毒线索:保定唐县籍男子刘某,有贩卖毒品重大嫌疑。民警通过前期侦查工作发现,刘某是贩毒人员使用的为躲避警方追查的虚假身份,真实身份为保定唐县籍男子胡某,有多次涉毒前科。

围绕胡某开展侦查工作中,民警发现胡某4月份多次从保定经山西-陕西-四川到达云南,后经贵州-四川-陕西-山西返回保定,同行人员多名,且部分人员有涉毒前科。

凭借多年禁毒侦查工作经验,警方



6月20日,石家庄市公安局公布54贩毒专案细节,图为警方在案发现场查获的毒品。石家庄市公安供图

意识到,胡某背后极有可能牵扯一个组织非常庞大隐秘的贩毒团伙。民警通过进一步侦查,证实预判是正确的,胡某是一个涉及云、晋、冀、吉四省及境外的贩毒团伙组织者。由于此案涉及人员众多、贩毒网络甚广、涉及毒品数量巨大,办案民警将该案逐级上报,并组成专案组,开展专案侦查。

辗转数千里掌握贩毒团伙全网络

警方发现,贩毒团伙内部组织纪律十分严格,胡某负责手下的衣食住行,手下对他绝对服从。

胡某具有相当强的反侦查意识,他与手下每次去一个地方都要做一系列用哨、动作,人不离车,车不熄火,时刻观察周围情况。他们以倒卖二手车作掩护,胡某及重要团伙成员名下经常有七八辆豪车进行改装倒卖,在胡某认为安

全的情况下,他将毒品藏匿于改装车内迅速卖给买家。

警方调查得知,胡某资产殷实,胡某及其妻子、情人仅在唐县就有房产5处、公司3处。胡某每天起居地点不定,时常更换住处,公司防盗门门锁,并在住处与公司安装了360度实时监控。根据胡某一系列反常行为,专案组更加确定胡某的贩毒嫌疑。

针对胡某贩毒团伙特点,专案组决定在不惊动贩毒团伙的前提下进行侦查,全面掌握贩毒团伙人员结构、涉案车辆、公司住宅等。专案组民警多次秘密追踪胡某等团伙成员,前往吉林、山西、云南等地,辗转几千里,掌握犯罪嫌疑人的活动情况、人员交往情况。

随着进一步侦查,犯罪团伙人员的网络日渐清晰。该团伙是一个涉及云、晋、冀、吉四省及境外5个层级的贩毒网

吃什么、怎么吃,才更安全更健康? 专家建议 要做到食物多样谷物为主

本报讯(记者张淑会 见习记者霍相博)民以食为天,食以安为先。6月21日,省卫生健康委在省会联盟社区开展了以“尚德守法 食品安全让生活更美好”为主题的食品安全宣传周宣传活动。活动现场,省疾控中心、省营养学会等单位的相关专家通过有奖知识问答、发放科普材料等形式,向广大居民宣传介绍有关科学饮食、营养健康等知识。

到底吃什么、怎么吃,才更安全更健康?食物多样,谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。省疾控中心食品营养所副所长梁勇介绍,人们每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。同时,每天要摄入250克-400克谷薯类食物。

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分。新鲜蔬菜水果富含人体必需的维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质,尤其是深色果蔬营养价值更加丰富。大量研究证据表明,多吃蔬菜水果,可有效降低心脑血管病、糖尿病、肿瘤等发病的风险,降低心脑血管疾病死亡的风险。梁勇建议,日常生活中,应做到餐餐有蔬菜,保证每天摄入300克-500克蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200克-350克新鲜水果,但果汁不能代替鲜果。同时,要吃各种各样的奶制品,经常吃豆

制品,适量吃坚果。对于鱼、禽、蛋和瘦肉的摄入,则一定要适量。梁勇介绍,每周吃鱼280克-525克,畜禽肉280克-525克,蛋类280克-350克,平均每天摄入120克-200克,其中要优先选择鱼和禽,因为禽类(鸡肉、鸭肉)和鱼肉脂肪含量低。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。同时,吃鸡蛋不弃蛋黄,因为蛋黄富含维生素A、D、B2以及卵磷脂等,其营养价值远高于蛋白。一定要培养清淡饮食习惯,少吃高盐

和油炸食品。梁勇说,成人每天食盐不超过6克,每天烹调油25克-30克。要控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50克,最好控制在25克以下。足量饮水,成年人每天7-8杯(1500毫升-1700毫升),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒,成人如饮酒要控制摄入量,男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

除了膳食平衡,还要做到动吃平衡,健康体重。适当的能量可以保持良好的健康状态,但如果能量摄入过高,缺少运动,就会导致超重和肥胖。梁勇提醒大家,各年龄段人群都应天天运动,保持健康体重。一定要坚持日常活动,主动身体活动最好每天6000步,同时要减少久坐时间,每小时起来动一动。