



莫让“心理阴影”遮住孩子快乐人生

写在第27个“世界精神卫生日”

今日关注

守护儿童青少年心理健康

新华社北京10月10日电(记者高皓亮、赖星)焦虑、轻松、抑郁、快乐……谁说少年不识愁滋味,这些看似矛盾的词汇,已日益交织出现在儿童青少年的生活之中。

2018年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。记者日前走进校园、医院门诊等地,倾听他们的快乐和苦闷,探究如何让他们真正享有快乐人生。

“不知道从哪一天开始,我的世界中忽然就没有了光……”

“不知道从哪一天开始,我的世界中忽然就没有了光……”这是一部关注抑郁症公益宣传片中一个女孩的独白。饱受抑郁症折磨的她不仅在同学眼中成了怪人,就连父母都因难以理解而抱怨说,已经把最好的东西都给了她,怎么还这样……

视频中女孩面临的精神问题,在现实生活中正不断上演。10月7日,这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女,正在上高三的女儿杨光(化名)总莫名哭泣,上课难以集中精力,手腕处因割腕留下的道道疤痕更是让人揪心。

睡眠障碍、自我倾向……郭明诊断认为,女孩的临床表现符合抑郁症,建议除药物治疗外,还需心理干预。“青少年正处在性格形成的关键时期,心理特征还没有完全定型,其精神卫生问题不容忽视。”他说。

和视频中的女孩相比,杨光又是幸运的,她的父亲很理解女儿,并主动带她到医院就诊。在从业18年的郭明看来,身边的人从漠然视之、难以理解到配合求医,对青少年精神卫生事业而言,这是关键的一步。

“正确对待精神问题至关重要。”南昌大学生命科学研究院研究员潘秉兴的一项研究表明,人们常说的小心搭错神经并非虚言,长期焦虑、压抑等会改变脑部某一特定细胞群体的结构,且持久而不可逆,以至出现异常行为。这一研究成果近期已在国际权威刊物《生物精神病学》发表。

潘秉兴说,越来越多的家长开始正视孩子成长过程中的烦恼。尽管有的烦恼来得略早,有的学生才刚读大学,就已经为找



撑起一片“天” 新华社发 徐骏 作

“为孩子们撑起一片心理晴天”

刚刚过去的“十一”长假,郭明的科室并不轻松,6日、7日两天门诊量均达到五六十人。近年来还出现一个新情况,到他这里来就诊的初中生比例明显增加。

“精神卫生问题是遗传因素和环境相互作用的结果。”在长期研究精神卫生问题的南昌大学副校长、医学院院长李葆明看来,当前青少年所处环境的变化,使得他们的精神卫生问题日益严峻。

“网络成瘾也是病,对青少年身心健康危害非常严重。”李葆明说,互联网充斥生活每个角落,一些青少年把虚拟世界等同于现实世界,一旦离开就无所适从,得不到快乐,缺乏自信,且难以戒断,复发性极高。

“研究表明,当前网络传播环境下,一些精神卫生问题引发的极端个案还易引起群体传染和效仿。”李葆明说。

工作而发愁;也有的来自当下,例如考试、恋爱等方方面面。

如果这样,你就需要看心理医生了

“人们要在特定的时间完成一项具有挑战性的任务,这必然会带来情绪上的波动,感到焦虑也是正常的反应。但如果长时间处在这样的状态下,且未得到正确引导,就有可能演变成精神问题。”潘秉兴说。

一些经历过重大创伤的人时常生活在梦魇当中,脑海经常会自动“回放”当时悲惨的经历。潘秉兴举例说,比如经历过战争的士兵、大地震灾难者亲属,虽已事过多年,但仍难以摆脱当时的情景,这就需要心理治疗师和心理医生及时予以干预和治疗。

人们该如何看待焦虑和应对焦虑呢?潘秉兴认为,压力

留守儿童家庭关爱的缺失,也是造成儿童青少年精神卫生问题的重要原因。江西省信丰县正平派出所教导员曾雯旻除日常工作外,还为留守儿童提供心理辅导。“为孩子们撑起一片心理晴天。”她说,很多孩子一年到头难见一次家长,家庭关爱的缺失会让他们的内心滋生出更多孤独、被遗弃等不安全感。

此外,一些重大创伤性事件也会对儿童青少年的心理造成伤害,甚至引发一系列精神问题。“父母离异给杨光造成了很大的打击。通常而言,儿童青少年时期受过重大创伤的孩子,在未来患心理疾病和心理障碍的比率,会明显高于那些家庭幸福者。”郭明说。

“探究精神问题,也是探究大脑的奥妙”

近年来,党和政府高度重视精神卫生工作,原国家卫生计生委等部门制定的《全国精神卫生工作规划(2015—2020年)》中要求,针对精神分裂症等重点疾病以及儿童青少年、老年人等重点人群的常见、多发精神障碍和心理行为问题,开展基础和临床应用性研究。

江西省卫生计生委医政医管处处长罗礼生介绍,当前各地已依托医疗机构、残联、基层组织等建立了筛查网络,可为有需要的儿童青少年提供单独上门、预约门诊等多种形式的帮助。

“世界精神卫生日”到来之际,江西省大余县精神卫生防治专干人员走进县城南安小学,为全校1200多名学生讲授健康心理知识,指导他们正确对待青春期遇到的各种心理问题。

在郭明看来,和人们对精神卫生问题日益重视相比,精神卫生服务供给仍显不足。以他的科室为例,和其他诊疗项目相比,心理治疗更需时间和耐心。通常,一个临床心理治疗师一下午只能看3个病人。如今,到科室预约进行心理治疗的患者已排队到明年的2月份。

“真正破解精神卫生问题,还需加大基础研究投入,探清精神疾病发病机制,为药物研发和临床干预提供更精准的靶点。”李葆明说。

令人欣慰的是,越来越多的年轻人正在为这一目标而努力。“探究精神问题,也是探究大脑的奥妙。”在南昌大学学习生物专业的杨曼茜,抱着对精神科学的浓厚兴趣,本科毕业后特意改变专业,到生命科学研究院攻读研究生,跟随李葆明的团队从事基础研究。

在某程度上说就是动力,要缓解焦虑情绪,关键在于要有正确的自我认知。 “例如,面对工作压力,有的人选择了辞职,有的人认为是自己应该接受的挑战。”他建议,对于自我认知和自我调节能力不强的人来说,不妨求助心理医生及时进行干预。 “如果条件允许,不一定非要等到事情过了,才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议,当人感到明显的焦虑、忧郁,自己又难以调整好的时候,就可以去寻求心理医生的帮助。

新华社兰州10月10日电(记者王铭禹、范培坤)国庆假期,一张甘肃省敦煌市雅丹国家地质公园内布设“刺猬阵”的照片刷爆社交平台,部分网友表示此举“扎心”,破坏了景观的观赏性,也留下安全隐患;也有不少网友表示理解,认为这是无奈之举。景区为何布设“刺猬阵”?“扎心”的“刺猬阵”能否阻挡景区的人为破坏?欣赏美景与保护景观之间应如何平衡?新华社记者对此进行了调查。

保护景观,无奈立下“刺猬阵”

所谓的“刺猬阵”位于敦煌雅丹国家地质公园3号景点“孔雀回眸”处。记者看到,在一块酷似孔雀的风蚀柱四周,密密麻麻地围着黑色钢条,这些钢条呈竖状,焊接在钢板上,景区管理人员将钢板拼接起来,钢条朝外平铺在景点四周,如同刺猬的倒刺,因而被网友称为“刺猬阵”,看上去很有威慑力。

“刺猬阵”被游客“晒”到网上后,引来众多网友评论和转发。对此,敦煌雅丹国家地质公园管理处主任王天虎9日在接受新华社记者采访时表示,敦煌雅丹国家地质公园分布着大大小小70多处地质遗迹点,超过5500个雅丹体,游客可以近距离观赏的有4处景区,景区仅在“孔雀回眸”这一景点布设了“刺猬阵”,而且早在2013年就已经布设,并非今年才有。

据介绍,雅丹地貌是干旱地区的一种风蚀地貌,历经多年风蚀而成,堪称大自然鬼斧神工,是宝贵的、不可再生的自然遗产。景区开发之初,管理部门曾在一些游客容易接触的景点四周设置木质围栏,并派专人管护。然而,随着游客数量剧增,景区在高峰时期每天接待游客达到8000人次以上,原先的管护措施显得力不从心,经常出现游人攀爬、踩踏雅丹地貌行为,对景区破坏很大。

“使用铁制护栏是无奈之举,一是彻底防止人为破坏,二是为游客人身安全着想。”王天虎说,该雅丹地貌风蚀现象严重,如果游客接近,随时可能会有土石剥落砸伤游客,而铁制护栏能将游客和景物隔离,兼顾两者安全。

唬人的“刺猬阵”,效果几何

“刺猬阵”看着吓人,其实并不伤人,主要目的还是为了“震慑”不文明游客。针对不少网友关心的“刺猬阵”是否会破坏造成破坏,王天虎说,这些钢板只是临时性的装置,不属于地面建设,可以随时取走,不会造成破坏。

“我们正在跟地质保护部门合作,打算在该景点周边设置游客步道,目前这一方案还在研究制定中。”王天虎说,“刺猬阵”虽然有碍观瞻,但在景观保护方面却“功效显著”,基本没有游客接近而造成破坏。

随着人们生活水平不断提高,旅游已经成为人们节假日的“标配”。与此同时,一些游客随意拍照、攀爬、踩踏、乱写乱画等破坏景观的现象却屡禁不止。

今年8月,甘肃张掖国家地质公园内4名游客翻越护栏,随意踩踏、恶意指划丹霞地貌,并将其举动上传至网上,一度引起广泛声讨。甘肃省地矿局水勘院组织专家进行实地调查后得出结论:4名游客破坏的区域为彩色丘陵地貌,是全国干旱区砂岩地貌的典型代表,是珍贵的、不可再生的地质遗迹,具有极其重要的科学研究价值和美学观赏价值,该地貌一旦破坏无法人为修复。

在刚刚过去的国庆假期,南京一景区内绿竹被刷漆写字、陕西一丹霞景区被刻字破坏等现象屡上“头条”。此外,景区内乱扔垃圾、不按规划路线游览等现象也层出不穷。

为减少上述现象发生,各景区管理部门使出浑身解数——拉警戒线、设置警示牌、派专人看护等。景区管理部门布设的“刺猬阵”虽然极大地提升了保护力度,但这一权宜之计也让不少网友重新反思出行游玩和景观保护该如何平衡。

观景不“扎心”,文明自觉才是“神器”

本该外出舒心游玩的假期,却因上述诸多原因变得“扎心”,让旅游体验大打折扣。观景何时舒心而不“扎心”,也成为当下社会关注的话题。

旅游专家表示,游客观景难和景区“刺猬阵”之间的矛盾,反映了我国景区现阶段接待能力、基础设施等硬件问题还有改进空间。

西北师范大学旅游学院教授把多勋表示,对于一些稀有名胜景区、文物古迹,管理部门设置屏障加以保护具有必要性,但在设置屏障时应保持与景观本体的一致性,达到浑然天成,不破坏景观本身的观赏性。更为重要的是,遵守景区规定、文明旅游仍需广大出游者践行,这是旅游快速发展必需的“软件建设”。

今年1月召开的全国旅游工作会议相关数据显示,2017年我国人均出游次数已经达到3.7次。“当前,外出旅游已成为人们的刚性需求和消费常态。游客基数不断增加,对景区的压力也逐年增大。”把多勋说,倡导公众文明旅游显得更为重要,而且这是一个长期的培育过程。

专家建议,应尽早将各级学校和公民读本中添加文明旅游的教育内容,培养人们对自然、文化的敬畏之心。景区导游也需自觉承担起对游客的文明旅游辅导责任,而不仅仅停留在讲解层面上。

此外,景区在建设之初的规划也要有前瞻性和科学性,对潜在的游客规模增加提前做出相应预案,例如根据游客人数及时调整游览路线,适时推出反季节旅游优惠等措施,缓解景区压力,从而兼顾游客观赏和景观保护。



无奈之举 新华社发 徐骏 作

「扎心」的「刺猬阵」能否挡住不文明旅游者

家长心事:孩子,我与手机争夺你

新华社长沙10月10日电(记者袁汝婷)直到4岁多的女儿开口索要一个手机作为完成作业的奖励,李兰(化名)才意识到问题的严重。

李兰的大女儿7岁,小女儿4岁,她在湖南一个乡镇的手机营业厅上班,丈夫是信号故障维修员,两个女儿随外公外婆生活在农村,夫妻俩陪孩子的时间很少。

“我们每次回去,都看见孩子在玩手机。我爸妈也管不了。”李兰说,女儿们沉迷于小视频App,如果把手机抢过来,孩子就非常不高兴。直到4岁的小女儿提出要买手机,她才发现“孩子上瘾了”。

因为工作的缘故,李兰常常接触来营业厅给孩子买手机、交话费的家长,也曾目睹不少人的焦虑。其中有个愁眉不展的老人让李兰印象最深——她随口对孙子说了一句“你这么不听话,我快被你气死了”,孩子却回答“奶奶,你死了就把手机给我”。

李兰发现,有的大人为了能安静一会儿,扔给孩子一个手机,孩子就不吵了;还有的没空管孩子,给孩子手机是为了让孩子不出门乱跑。

记者走访中,与祖辈共同生活的农村儿童,不少有程度不

一的“手机成瘾症”。更令人忧心的是,爷爷奶奶并不完全明白手机的危害,甚至反而骄傲地说:“我家孙子比我厉害多了,手机上什么都会玩!”

并不仅是李兰受到困扰。40岁出头的王威(化名)是一名公务员,孩子在长沙一所名校上初中,他与孩子因手机而产生的矛盾,远比李兰母女激烈得多。

“我儿子可以躲在被窝里玩手机一通宵。他正在叛逆期,如果收了你的手机,就天天和我们冷战。”王威说,儿子沉迷于“打打杀杀的游戏”,最让他感到焦虑的是,在儿子面前,自己几乎无计可施。

在王威生活的相邻城市,今年3月,一名初中生因沉迷手机,屡次与母亲爆发矛盾,在一次激烈冲突后自杀。这位孩子的父亲告诉记者,手机游戏于儿子而言“就像抽大烟过瘾,打完后就高兴了”。他们试图强制“断瘾”,却悲剧收场。

这样的悲剧,让许多父母担忧受怕——正值青春叛逆期的孩子,让他们面临着“不能不管,却又不敢硬管”的困境。

王威很好奇,儿子沉迷的游戏到底好玩在哪儿?“然后我发现最吸引他的是刺激——画面音效的热血澎湃、打杀情节

的英雄主义……”王威说。

不少和王威同龄的家人们,采取“收手机”“守孩子”的笨办法,也强烈寄希望于监管部门和游戏企业肩负起责任,比如严格落实实名制,加强游戏审核等。

而在95后的“小家长”苏叶(化名)眼里,暴力、色情的“擦边球”内容远非游戏引人沉迷的全部原因。

与李兰、王威不同,23岁的苏叶堪称“互联网原住民”,深谙网游世界的运行法则和门道。在她看来,最致命的吸引力是“存在感”。正读小学的弟弟就受此吸引,总是念叨:“我同学是白银段位,特别厉害,姐姐你更厉害,你是黄金段位!”

“相比于怎么没收手机,我更想知道他为什么沉迷。”苏叶带着弟弟及一帮孩子一起打游戏,然后发现“游戏战绩”和学习成绩、体育特长一样,是他们的“社交勋章”。

苏叶观察到,白银段位的孩子明显更有话语权。“成绩第一名,只有一个人。而玩游戏、打战绩,就是许多普通孩子在同龄人中找到存在感的方式。”苏叶说。

在苏叶看来,让孩子拥有更多现实中的社交感、存在感和认同感,才是治本的方法。

发了单没司机接,接了单等不来车

网约车平台进入整改期,打车难问题在一些城市更加突出

一个小时,如果赶上下雨天,就更波折了。”

部分地区打车难问题与运力短缺存在直接关系。在北京和上海,此前出台的网约车管理办法均要求,网约车司机有当地户口、车辆牌照为当地车牌。

运力供需缺口明显,出行升级需求受限。记者从网约车平台获悉,在顺风车下线前,滴滴每天收到用户超过5000万次呼叫,最高峰值达6000万次,但是实际仅能完成3000万单,有接近一半的网约车呼叫需求无法满足。

反观传统出租车行业,能够提供的有效运力也不容乐观。由于收入受网约车挤压下降、工作强度过大、年轻人就业观念改变等原因,近几年来出租车司机队伍人员也出现了严重流失。“我所属的出租车公司,大概有5%-10%的车闲置下来,没人愿意开。”上海市某出租车公司司机傅告诉记者。

针对打车难问题,一些城市交通管理部门已经采取了相关的针对性措施。上海市浦东新区有关部门近期向社会公布了针对陆家嘴商圈、上海野生动物园地区打车市场违规现象

的解决办法——计划引入车牌识别、升级营运站点导引等手段,启动交警、城管“联动联动”机制常态化监管管理等方式,解决打车难题,有效缓解打车乱象。

国家信息中心首席信息师张新红认为,网约车业态正处于转型期,也是矛盾频发的阶段,我们应该及时防堵问题。平台不能只以盈利为目的,要加强安全建设。监管部门也要形成有效的治理模式,需要多部门联合行动,更需要和企业、用户以及社会沟通。

提高运力供给,还要尽快推进出租车管理模式的改革。中国信息通信研究院政策与经济研究所副主任李强治认为,有人通过网络方式实现打车功能就是网约车了,其实并非如此,还要看能否实现打车价格与运力供给、出行需求等要素的弹性匹配,司机与乘客的评价反馈机制等,网约车的关键在于让市场在资源配置中发挥决定性作用。

李强治表示,网约车提高出行效率的背后是市场运力和需求之间的弹性匹配,当前,要尽快推动出租车改革,打破其现有模式的既得利益格局。

新华社北京10月10日电(记者程士华、王辰阳)每到长假来临,打车难问题都会成为公众热议的焦点。机场、火车站等候打车的队伍排成长龙,热门景区、商圈打不到车等,给市民出行带来困扰。特别是近一段时间以来,网约车平台进入整改期,打车难问题在一些城市更加突出。

上海市民冯女士说,10月1日清晨她想叫一辆网约车去机场,但是在网约车平台上发单后很久都没有司机接单,后来换到另一家网约车,才有人接单。“幸亏出门早,否则就赶不上飞机了。”她心有余悸地说。

不只是节假日,工作日打车难也时有发生。在北京金融街工作的刘女士向记者诉苦说,她有时加班到晚上10点,在路边等半个小时都打不到车,不仅打不到出租车,网约车也很难打,即便是网约车加了红包,列表里的排名还是在20多人。

“工作强度比较大,下班时已经很累了,而且第二天还要早些上班,特别想能早点到家休息。”她说,“本来打车回去20分钟左右就可以了,但是最近这段时间回家路上要折腾将近