

专家指出,不仅教师(幼师)群体,警察、医护人员、公交车司机等与公共安全密切相关的职业特殊群体,其心理健康问题同样突出。如果特殊职业群体的人们不堪身体压力,受困扰的是其个人和亲朋好友;如果是心理不健康,危害的往往是社会公众。

谁来关注特殊职业群体的心理健康?

■ 本报记者 梁振君 实习生 王昱程

陆晓红(化名)在海口市海甸岛某幼儿园就读的女儿前段时间突然变得沉默起来,半夜也时常睡不着觉甚至从梦中惊醒。细问之下,她才知道女儿就读的幼儿园一名老师最近经常恐吓班里的孩子,称谁吵闹就拿胶布封住谁的嘴,还时常拿剪刀在孩子面前晃来晃去,有一名女孩子甚至被该名老师用剪刀戳破了小嘴。“太恐怖了!这老师的心理肯定有问题!”陆晓红说。

海南大学心理健康教育指导中心主任、国家注册心理师吴九君博士接受海南日报记者采访时说,社会的快速发展所带来的快节奏、高压力的,使许多人的心理健康备受煎熬和考验,像幼师这个职业群体,普遍都很年轻,抗压和社会成熟程度都偏低,加上幼教工作的特殊性,其不仅是单纯的体力或脑力劳动,更是一种情感性工作,幼教工作极为细致、繁琐,老师心理压力大,当这种压力超过其承受能力时,她们找不到安全的宣泄口进行情绪转移和发泄,幼儿就可能成为她们发泄情绪的受害者。

心理健康问题日益受重视

心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。

随着社会转型、生活节奏加快及竞争加剧,职业人群职场压力大、工作负担重,无暇顾及心理健康问题,导致精神健康问题日益突出,甚至产生自杀和报复社会等严重后果。

从轰动全国的南平校园血案到厦门公交起火案,从西安的“绿领市”、包头的“红校服”事件到无锡一些学校的老师要求班级里的差生到医院测智商,这些事件在向社会发出信



健康提醒

健康心态有利疾病康复

■ 本报记者 洪宝光

病由心生。医学专家研究证明,人体70%的疾病与心理状态有关。一直以来,不少患者都有一个误区,只注重药物对疾病的治疗,不注重心理在疾病康复中的作用。

对此,海南省安宁医院心理康复科主任吴传东认为,拥有健康的心态,配合药物治疗,才能达到最佳效果,也有利于患者的身体康复。

一般来说,健康的人在进入患者角色后,往往由于疾病的折磨、医院陌生的诊疗环境、新的人际关系出现等,会产生一系列特有的心理活动。以往人们都认为“无病即健康”。而现在的健康,不仅是指身体上没有疾病,还要具备心理健康、社会适应能力强和良好的道德情操。但是随着毕业、就业问题,生活工作压力大、房贷、孩奴等等,使人们的精神持续处于应激状态,容易造成心情低落,因此各种身心疾病也接踵而来。

治病先治心。吴传东说,医疗技术迅猛发展,养生理念也在进步,可疾病非但没有减少,反而有增加的趋势。很多人在生病之后才会意识到健康的重要性,才会停下忙碌的脚步四处求医。巨大的生活压力和紧张的工作节奏,让人很少有机会去关照正处在

驾驶员要谨防心理疾患

调查显示,司机心理疾患发生率接近6成

由于交通环境及竞争压力大等种种因素,不少汽车驾驶员患上程度不同的心理疾患,其自身表现为抑郁、焦虑、胸闷、易怒、懒惰等,驾车时表现为恶意识操作、拍打车辆、长时间按喇叭、开快车、强行超车等。

一项曾对汽车驾驶员进行的调查表明,心理疾患的发生率为59.8%,已经接近六成。其中,特别是长途汽车司机发生率高达80%,而公共汽车司机、私家车主则为44.4%。汽车驾驶员由于精神长期处于高度紧张、集中的状态,驾驶疲劳显著加重,呈现躯干化,即心理压力带来了生理上的不舒服。

汽车驾驶员一旦患上心理疾患,其危害巨大。患心理疾患的驾驶员,容易引发失眠、头痛、食欲下降、恶心呕吐、木僵、遗忘及神经功能紊乱等,直接

亚健康状态的自己。

吴传东认为,要针对患者的心理,做好以下心理护理。首先,要做好心理疏导。要热情诚恳地接待患者,帮助其尽快熟悉医院的诊治环境,建立新的医患之间、患者之间的关系,积极与之进行交流,分析其心理变化,掌握患者社会、心理因素中对疾病治疗、恢复不利的方面,逐步打消其各种顾虑,满足患者的心理需要,建立充分的信任。

其次,要进行疾病知识的教育。多数患者缺乏对自身疾病科学而客观的了解。医生耐心地解答患者提出的疑问,让患者学会正确观察病情,了解检查结果,用通俗易懂的语言进行相应的解释,对患者进行开导和精神支持,并且适当举出实际病例,这样患者更容易接受医生传授的常识,使患者的心理状态得到调整。而患者对疾病有了科学的认识,才能积极配合治疗,缩短治疗时间,并且在预防院外疾病的复发中非常重要。

第三,做好日常生活指导。在治疗疾病的基础上,医生帮助患者了解一些疾病的知识,帮其调整心理,大多数患者都可以恢复身心健康。同时,鼓励患者在生活中尽量保持心情愉快,有困难时应积极寻求社会支持;多和家人朋友交流;多参加社会文娱活动,增强体质,培养对工作和生活的积极态度。

影响身体健康。且容易为了一些鸡毛蒜皮的事,与同事甚至亲人、朋友等闹得天翻地覆,致使一些矛盾和冲突不断加剧。在行车中,为了变道、超车、鸣笛等,与其他驾驶员争强好胜,甚至恶语相向、大打出手。患心理疾患的驾驶员由于情绪难以控制,头脑不能保持冷静,当不能满足自己的需求时,便拿着自己驾驶的车辆出气,恶意识操作,野蛮驾驶,容易引发交通事故。

汽车驾驶员发现自己有心理疾患,切莫忽视,要通过加强锻炼、调节饮食、改善睡眠等,提高自身的身心健康水平。学会自我调节,保持心态平静。要学会放松和舒缓情绪,当遇到较长时间堵车时,不妨听听音乐;开车途中休息时,不妨做一做深呼吸、远眺、伸腰、握拳等,使自己的身心得到放松。(老石)

健康周刊 | 心理

健康视点



我国对职业群体特别是特殊职业群体的心理健康状况的研究相对比较落后,在许多地方,对特殊职业群体的心理健康教育几乎一片空白。

在海南,特殊职业群体的心理健康教育几乎是空白。海南心理健康教育工作的相对滞后,加上职业人群的思想观念等缘故,不少心理健康存在问题的群体得不到及时治疗,这种隐患一旦集中爆发,将给社会带来无法估量的破坏。

吴九君认为,积极宣传心理健康知识,开展心理素质拓展训练,经常举办心理健康知识讲座活动,这些举措都将起到提升职业人群心理健康水平的作用。

刘宁建议,心理健康问题的产生与社会层面也存在较大关联,全社会首先必须从意识上加以重视,提前介入对特殊职业人群开展常态性的专业心理辅导,同时国家在出台相关宏观

意休息,身体很容易垮,心理方面也会产生职业倦怠。

驾驶员是一种长期从事高风险作业的特殊职业人群,高度紧张作业容易危害心理健康,而心理健康又与交通安全直接相关。海口公交龙华总站的一些司机反映,他们普遍存在工作无节假日、工作时间长、工作压力大等问题。比如,一个班次由两名师傅负责,每天工作时间为8—9个小时,因工资跟营运额挂钩,必须延长工作时间或在工作时进行追赶以增加客源,长期下来容易产生疲劳驾驶和情绪驾驶等现象。

海南师范大学教育科学学院应用心理学老师刘宁认为,除警察、医护人员等特殊职业群体,高校青年教师在职称评定、科研成果、学历提升、收入待遇、感情生活等方面也面临越来越大的压力,他们的心理健康问题亟待受到重视。

心理健康教育领域空缺大

专家指出,较之发达国家和地区,

政策时需要更多地考虑社会各阶层的承受能力,一个宽松的社会环境对于减少心理健康问题的产生大有裨益。海南资源生态环境较佳,完全可以通过建立疗养中心,为职业人群心理健康教育提供更好的空间。

专家指出,心理健康教育不能仅局限于学校,应走出校门,走进社区,走进社会的每一个角落,积极开展有针对性 and 实效性的心理健康教育活动,切实提升职业人群心理健康水平。

吴九君认为,积极宣传心理健康知识,开展心理素质拓展训练,经常举办心理健康知识讲座活动,这些举措都将起到提升职业人群心理健康水平的作用。

刘宁建议,心理健康问题的产生与社会层面也存在较大关联,全社会首先必须从意识上加以重视,提前介入对特殊职业人群开展常态性的专业心理辅导,同时国家在出台相关宏观

心理健康从孩童时期抓起

■ 本报记者 程娇

在现代文明的今天,影响人们正常学习、工作、生活的诸如精神障碍、性格缺陷等心理健康问题已引起人们的特别关注。一项调查数据显示,目前我国儿童心理问题的发病率为12—16%,患有心理疾病的儿童为2%左右。

心理学专家指出,一个人的个性是从幼儿到青少年阶段逐步发展定型的,假如忽视了孩子在成长时期的心理问题,任由孩子的种种不良习惯或是心理问题发展下去,很可能会对他(她)的一生产生消极影响。因此,家长有必要了解有关常见心理障碍的知识,及时识别儿童心理问题。

孩童心理健康影响一生

传统的健康概念就是没病没灾。而世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上的和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。简单地说,健康的人既要有健康的身体,又要有健康的心理。

海南大学外国语学院特聘国家二级心理咨询师陈立认为,一个心理健康的孩子应具备几个特点:即有正常的智力,有求知欲;能逐渐学会调控自己的情绪,保持乐观向上的心境;能学会与周围人正常的交往,懂得分享与合作、尊重别人、乐于助人;能自我接纳,有自制力,能积极面对生活中遇到的困难,适应环境;具有良好的行为习惯和健全的人格。

“孩子心理健康,有利于他个人生长,心理健康的孩子通常会感到愉悦,他可以很快适应各种环境,并与他人正常交往,处理好各种人际关系。同时,心理健康的孩子能够科学、理性地面对各种困难和挫折。”陈立说,孩子心理健康,对他今后的生活、工作、婚姻等都非常有益。反之,如果一个孩子心理不健康,家长不及时干预会引起严重的心理和精神障碍,影响儿童适应社会的能力、人际交往能力和学业成绩,给家庭和社会带来负担。因此,心理健康要从小抓起。

孩子的心理疾患表现

作为家长,每个人都关心自己的孩子心理是否健康,那么,心理出现障碍的孩子主要表现是怎样的呢?心理学专家介绍,一般来说,儿童出现心理问题会在情绪、行为及生理方面出现异常变化,这些

外在表现可以看作心理求助信号。

家住海口的赵女士说起自己7岁的孩子,就一肚子苦水,她说,平时她对孩子要求很严格,也非常用心地培养孩子,可孩子就是不给她争气,上课时老是注意力不集中,总爱发呆,考试还经常漏题。孩子时常为一些小事大发脾气,一不顺心便哭闹不停。

陈立认为,儿童出现心理问题主要表现在:一是情绪表现,多动、注意力不集中、情绪极不稳定、爱发脾气、焦虑、对他人有敌意等,常会为一些小事过于担心害怕;二是行为表现,离群独处,不与同年龄小朋友一起玩,沉默寡言,少动。也不主动与他人合作,猜疑他人、回避他人、过度害羞,这种不良的行为长大了以后容易形成自卑、消极心理。在行为上,有些孩子会有攻击他人、搞破坏等不良行为。此外,心理不健康的孩子在面对挫折时的反应能力非常差,遇到困难时会选择逃避,不敢面对挫折,解决困难的能力很差。

心理不健康的孩子生理表现为,头部、腹部疼痛、恶心、呕吐、厌食或贪食、早醒、入睡困难、耳鸣、尿频,甚至全身不适,而到医院检查又没有身体疾病。

父母以身作则影响孩子

在现实生活中,有些父母感情不和,对儿童的心理健康造成不良的影响;有些家庭缺少相互交谈的机会,对子女的学习和生活要求漠不关心,弃之不管或责备,动辄打骂;有的对儿童少年无原则的迁就、溺爱,使之任性胡为;有的父母随心所欲地改变儿童的要求,许诺和惩罚方式时紧时松等,这些都是影响儿童少年的心理健康的不利因素。

陈立认为,要让孩子心理健康生长,首先父母要以身作则来影响孩子,理性、平和地处理好与孩子的关系,在日常生活中,父母要调整好自己的情绪,让孩子生活在一种平和、愉悦的家庭环境。孩子犯了错,父母要进行正确引导,态度不能粗暴或打骂孩子,经常打骂孩子会让他产生消极、仇恨、自卑等悲观心理。父母应与孩子有良好的互动,可以大朋友的身份参与到孩子的游戏中,从中引导孩子,让孩子学会与他人交往。

心理学专家认为,在家庭中,父母处处要以身示范,严格要求自己,合理教育,培养少儿良好习惯,帮助孩子把不良的心理表现消灭在萌芽状态。

健康资讯

瑞士最新研究 住得高 活得长

近日,英国《每日邮报》报道,新研究发现居住在高层住宅或许是保持健康长寿的秘诀。居住的楼层越高,预期寿命就越长。

瑞士伯尔尼大学的专家进行了此次研究。对居住在四层或四层以上楼房中的150多万名居民进行了调查。由于住房条件被公认为会对人们的健康产生重要影响,因此学者选择了死亡率作为研究对象。据估计,欧洲地区住宅中有1/6属于高层建筑;而在英国,建于上个世纪六七十年代的塔楼通常位于贫困地区。

与居住在八层或八层以上的居民相比,居住在底层的居民死于严重肺部疾病的可能性会高出40%。对于心脏病来说,居住在底层的居民的死亡率会高出35%;对于肺癌来说,居住在底层的居民死亡的风险会增加22%。原因可能是底层居民所面临的空气污染和交通噪音给他们健康带来影响。

唯一让居住在较高楼层的居民死亡几率有所上升的因素是自杀意图的增加,居住在底层的居民采用跳楼的方式结束生命的可能性会低60%。然而,居住在高层住宅中的居民也会存在一些健康隐患,比如他们更容易患上花粉热等过敏性疾病。

(敏时)

轻度忧虑增加过早死亡风险

抑郁症会增加过早死亡的风险是研究者早已发现的现象,但一项最新研究又显示,即便是没有达到抑郁症临床诊断标准的轻度忧虑,也会增加过早死亡的风险。

英国爱丁堡大学等机构研究人员对英国近7万人的健康资料进行了分析,这些人年龄都在35岁以上,平均被跟踪了8.2年。研究人员用量表对他们的精神状态进行分析,相关指标包括焦虑程度、抑郁程度、社交情况和自信程度等。

结果显示,那些重度抑郁患者的过早死亡风险固然很高,但即便是轻度忧虑者,也就是临床诊断上还没有达到抑郁症标准的人群,过早死亡的风险也要比普通人高出20%。

对死因的进一步分析显示,轻度忧虑者死于心脏病和中风的风险比普通人高29%,研究人员认为这是因为忧虑使他们的生理机能出现某些不好的变化。此外,他们死于交通事故和自杀等因素的风险也比普通人要高。参与研究的汤姆·鲁斯说,这项发现提醒人们需要注意心理健康。

(大河)

如何安度中年高危期 常去健身房 多外出旅游 学习新技巧

美国最新一项涉及200万人的研究显示,中年时段是健康高危期,也是生命安全过渡期。中年保养好身体,能为长寿打下基石。美国“网络医学博士网”最新总结了50岁后可能面临的健康危机,并提供了相应的解决方案。

压力大 被称为“三明治”的中年人除了上有老下有小,还有婚姻和工作等压力,大约一半的中年人深感抑郁。中年人应关心自己,积极锻炼,充分休息,健康饮食,多和朋友交往,必要时应寻求心理疏导。

缺少维生素B12 昏睡、健忘和沮丧都可能是维生素B12不足所致。年龄越大,胃酸减少,从食物中摄入维生素B12就越少。50岁前多吃鱼类、肉类、干酪和鸡蛋。50岁以后,可选择维生素B12强化食物或补剂。

甲状腺疾病 中年后,甲状腺疾病更为高发,通常还会伴有抑郁、心慌、疲劳、便秘等状况,因此容易被误诊为肠道或神经系统疾病。若有直系亲属患有甲状腺疾病,更应该常看医生。

关节疼痛 关节炎和骨质疏松症等困扰越来越多的中年人,长期的慢性疼痛给此类患者带来巨大的精神压力。应适当运动、适量补钙、听听音乐。必要时就医。

绝经 对中年女性来说,激素变化、潮热等绝经前的变化会导致睡眠困难、抑郁症、经前期综合征、情绪摇摆等症状。可通过练习瑜伽和深呼吸等自我克服。多做一些让自己感觉舒服的事情,比如和朋友一起外出旅游等。

空巢 中老年人空巢,加上退休后的失落,更容易陷入压力中。将空巢视为改变生活的良机,增加与老伴、其他家人和朋友的交流。弥补过去没时间做的爱好和兴趣。善于自我调节。

离退休综合征 离退休者因不能适应新的社会角色,产生焦虑等心理障碍,往往容易引发其他生理疾病,影响身体健康。退休后忙碌点,会更加快乐。不妨学习新技巧、参加培训班、积极锻炼。

孤独 与朋友保持联系的中老年人健康指数高,患病风险低。与亲朋好友保持联系,与远距离朋友网上视频聊天也是排解孤独的很好选择。

(据生命时报)