



义诊+讲座“双管齐下” 预防儿童青少年“心灵感冒”

10月10日是第32个世界精神卫生日。为提高未成年人心理健康水平,普及科学心理健康知识,当天上午,成都市双流区第四人民医院在怡心街道举办了“促进儿童心理健康 共同守护美好未来”主题公益义诊和心理健康讲座。

在义诊现场,双流区第四人民医院精神科医生耐心倾听就诊患者的诉求并答疑解惑,同时向群众宣传青少年心理健康、产后抑郁、重精防治、医保政策等相关知识。当日,共发放宣传用品700余份,接受咨询人数100余人。

少年儿童的健康成长事关全民健康、社会稳定和家庭幸福,心理健康则是健康的重要组成部分。在当天同步进行的心理健康讲座进校园活动中,双流区第四人民医院感染管理科科长、怡心第六幼儿园健康副校长曾瑞颖通过深入浅出、图文并茂的方式向老师们讲解了儿童心理健康问题的



怡心第六幼儿园健康副校长曾瑞颖向老师讲解儿童心理健康知识。

表现、评估心理健康状态的技巧以及保护儿童心理健康的方法等实用内容,帮助老师们更好地了解儿童青少

年的心理发育特点,提升老师识别学生常见心理问题及提供有效帮助的能力。

“未成年人处于心理健康的快速
发展期,包括生物、心理、社会、环境等内外多重因素都会对他们的心理健康产生影响。”双流区精神卫生中心(区四医院)主任侯渝蓉介绍,常见的对未成年人心理造成干扰的外部因素主要包括家庭、学校、社会等相关环境造成的压力,比如父母教育方式、早期教育适应程度不当等。作为离儿童青少年最近的老师和家长,一定不要小看他们的“心灵感冒”,如果没有在早期及时干预,可能会造成抱憾终身的悲剧。“建议家长、老师在日常学习生活中多注意孩子情绪、行为上的变化,如果孩子出现长时间的情绪低落、烦躁易怒、兴趣减退、对某件事物或场所明显回避、失眠、食欲与进食行为异常,以及对游戏成瘾等明显情绪行为异常时,一定要及时就医,早干预、早治疗,尽早解开孩子的心结。”侯渝蓉建议。

华西社区报记者 李思佳 医院供图

呵护心灵助成长 心理健康活动进校园

10月10日是第32个世界精神卫生日,今年的宣传主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。为提高儿童青少年心理健康水平,进一步普及心理健康知识,成都市温江区第三人民医院走进温江校园,开展心理健康系列主题讲座,帮助青少年健康成长、快乐生活,培养良好的心理素质和意志品质。

关注心灵护健康 系列主题讲座进校园

10月8日上午,温江区第三人民医院医护团队走进成都市文武学校,开展心理健康知识讲座,近百名师生参加。

活动中,医院副院长、副主任医师、国家二级心理咨询师郑俊华以“关注心灵,呵护健康”为主题,深入浅出地讲解了青少年的生理发展特征、心理发展特征、行为特征以及人格特征等知识,强调了青少年期的主要矛盾是自我同一性建立和角色混乱的冲突,要帮助青少年构建正确的自我认知,确立切实可行的人生目标和发展方向,进一步助力青少年身心健康成长。

10月9日上午,由成都市温江区第三人民医院、成都市未成年人心理成长中心主办的“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”2023年世界精神卫生日主题活动在成都冠城实验学校举行。

本场活动邀请到中国注册系统督导师、中国注册系统心理师廖红,举办了《学生常见心理问题的识别及有效帮助策略》为主题的专题讲座,全校班主任及生活老师共300余人参加。

讲座中,廖红围绕“与心理问题、



医师为学生们进行心理健康宣教及义诊。

行为相关的脑科学”“学生各阶段心理问题在校具体表现”“导致心理问题产生的原因及有效帮助策略”等内容,结合实际案例进行分享。帮助老师们更好地了解儿童青少年的心理发育特点,提升老师识别学生常见心理问题及提供有效帮助的能力。

遇困有法求助有门 面对面义诊守护“心”健康

10月9日下午,温江区第三人民医院联动温江区和盛镇中心卫生院,在燎原职业技术学校开展“世界精神卫生日”主题义诊活动。心身科医师及心理治疗师为到场的100余名学生进行了心理健康义诊及宣教。

义诊现场,还举办了“睡眠障碍”“情绪管理”“精神内耗”“网络成瘾”等为主题的心理科普小讲堂,以“亲子关系”“自我效能感”为主题的心理团辅体验及个别心理咨询,结合宣传资料

发放,帮助学生了解学校心理咨询、心理热线及微信公众号咨询、医院心理咨询等多种寻求帮助的方式,让青少年遇困有法、求助有门。

据郑俊华介绍,近年来,温江区第三人民医院不断推进儿童青少年心理健康服务工作,健全未成年人心理健康服务机制,组建三级心理服务队伍,开通心理干预热线,建成了全温江区心理测评系统,开设未成年人心理咨询门诊。同时,医院加强医校联动,搭建了校医绿色就诊通道,进一步为青少年心理健康教育助力。“心理健康知识科普宣传活动还将陆续在全区开展,我们希望通过这一方式,进一步普及心理健康知识,呼吁全社会提高认识,重视少年儿童心理健康,推动形成家庭、学校、社会、专业机构有效衔接的心理健康服务体系建设,共同守护儿童青少年美好未来。”郑俊华说道。

华西社区报记者 刘俊 医院供图

资讯

家医服务“零距离” 医网融合更贴心

华西社区报讯(通讯员 乔佳琦 记者 沈悦)近日,成都市龙泉驿区大面公立卫生院家庭医生在为居民服务的同时也与患者交流了服务理念。今年,大面公立卫生院与辖区社区居委会网格管理深度融合,将家庭医生融入每一个微网格,促进“家庭医生+社区网格员”形成服务合力,为居民提供高质量的健康管理服务。

为方便居民,卫生院今年将重点人群的体检服务工作安排到小区居民楼下,极大方便了重点人群参与体检。自2月起,医院对辖区的村、社区居民楼栋在原来管理的基础上,进一步细化明确了小区管理家医团队人员,并会同社区和网格员每周定期到小区驻点服务,建立起“及早筛查、及时发现、干预指导、规范管理”的贴近式管理服务模式,努力实现“家医在身边,有事找家医”,用实际行动践行“健康守门人”的理念。

在物管、网格员的配合下,卫生院摸清了居民建档情况、重点人群底数,开展了义诊、讲座、慢病筛查、重点人群健康体检和随访管理等服务。

同时,针对摸排出的失能老人,家医团队开展入户体检和生活方式指导。在上门服务中,家庭医生对失能人员进行详细了解,有针对性地对失能人员健康生活方式、康复锻炼、护理技巧等进行耐心细致的指导。通过家医团队的服务,让失能人员及家属了解到不一样的家医服务并掌握个性化的护理技能。