

# 江门市第三人民医院临床心理门诊就诊人次中儿童青少年占比达48% “无声的呐喊”其实是“求助信号”

据《2022国民抑郁症蓝皮书》显示,目前我国患抑郁症人数9500万人,18岁以下抑郁症患者占总人数的30.28%。在抑郁症患者群体中,50%的抑郁症患者为学生。

日前,记者从江门市第三人民医院获悉,近3年来,临床心理门诊儿童青少年就诊人次占比以每年10%的速度增长,目前在就诊人次中占比高达48%,其中不乏一定比例的抑郁症患者。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 潘瑞媚 康华杰

## A 因情绪问题就诊的儿童青少年 10个中有5个曾经自伤

“在心理门诊,因情绪问题就诊的儿童中,10个有5个都曾出现自伤行为。”江门市第三人民医院心理科心理治疗师黄创志说。

“会痛……但这样做了之后,好受多了。”当第一次狠狠地掐自己手臂时,初一女孩小红(化名)只感到一种莫名的“解脱”。因为担任班干部受到同学的排挤,因为被议论而变得敏感,因为被“阴阳怪气”“指桑骂槐”而感到委屈……伴随着越来越控制不好的情绪,小红一次次用力掐自己的手臂,让自己停止哭泣。她辞去了班干部职务,变得沉默寡言,害怕别人交头接耳,开始沉迷于手机。

可那些如猛兽般“吞噬”自己的问题并没有解决。

原本可爱的女孩变得不再愿意上学,学习成绩也断崖式下降。直到一次学校心理健康筛查,直到老师的介入,父母才意识到了问题的严重性。当小红在父母陪伴下,来到江门市第三人民医院心理门诊就医时,被确诊为轻度抑郁症。

类似小红掐手臂等自伤行为,被看作是一种“无声的呐喊”。呐喊背后,是想摆脱痛苦、惩罚自己,是想让别人理解和回应自己、感受自己存在的求助。

## B 发病时的他们 正深陷与抑郁症抗争的“泥潭”

在心理门诊,有着6年治疗经验的黄创志,一次次尝试靠近抑郁症患者的内心。他说,抑郁症患者的世界是悲观的、灰暗的、消极的,好像什么都没有意义。他们都比较封闭,生活的圈子比较小,不太擅长跟人交往。

“别人的时间好像总是不够用,很多好玩的东西都来不及玩。但是,我的一天好长好长,不知道该怎么去把它浪费掉。”

抑郁症患者小张(化名)说。抑郁症的反面不是“快乐”,而是“活力”,就好像完全退化掉了。

发病时的他们,正深陷与抑郁症抗争的“泥潭”。生活每一天都很难,甚至无法控制生理性反应:几乎每天都是三四点睡着,六七点自然醒;眼泪不分场合,没有原因流下来;脑袋总是不太清醒,感觉自己被蒙在一个大气球里面……



在学校,专职心理老师陈银欢为同学们上沙盘心理团辅课。

### 延伸阅读

#### 如果他们抑郁了 请这样陪伴他们

黄创志建议,如果你身边的亲人朋友说,他们最近抑郁了,可以这样陪伴他们:

- 1.不要说:“有人比你更不幸。”可以说:“有什么我可以为你做的吗?”
- 2.不要说:“明天你就会感觉好多了。”可以说:“慢慢来,我会在这里陪你度过每一天。”
- 3.不要说:“生活本来就是不公平的。”可以说:“发生了这种事,我感到很难过,但我会陪伴你渡过这个难关。”
- 4.不要说:“你太自私了!你都不顾家人的感受吗?”可以说:“我很担心你,我能为你做些什么吗?”
- 5.不要说:“你到底在抑郁什么?”可以说:“对不起,我没有意识到你那么痛苦,我就在这里!”
- 6.不要说:“你就是需要出去透透气。”可以说:“我不想你觉得自己是一个人,或许我可以去你那,或者我们可以一起去别处。”
- 7.不要说:“你很坚强,你会没事的。”可以说:“我相信你会熬过去。我在这里陪你渡过每一个难关。”

## C 再黑的夜,都会迎来黎明

每个人都会经历抑郁情绪,若没有得到调整,可能进展为抑郁症。在精神病学中,抑郁症被称为一种“感冒”,有部分地区经历的抑郁症状不经治疗可以自我恢复,但大部分人抑郁状态严重时是需要药物或其他方法干预治疗的。

黄创志说,得了抑郁症,早期可以通过一些心理暗示、调整心态、适当锻炼、精神转移等方法进行自救。旅行、阅读、表达、倾谈、逛菜市场、学习烹饪,投入一两项爱好,感受人生之美。再黑

的夜,都会迎来黎明。但是,比较严重的情况下,就需要尽快去医院进行治疗。

许多青年抑郁症患者,往往有突出的家庭矛盾。《2022国民抑郁症蓝皮书》显示,68.5%的患者认为,自己得病的原因源自家庭亲子关系。63%的学生患者在家庭中感受到严苛/控制、忽视/缺乏关爱和冲突/家暴。

今年14岁的小明(化名)是一名初中生。父母作为老师,自幼对他要求严格,经常喜欢说“大道理”。随着成绩

人的情绪,来源于对事物的认知评价,抑郁症患者的认知总是负面的。好的事情,一定能从挑出不好的方面;坏的事情,更是变本加厉被解读成更坏。

更严重的是,有的抑郁症患者会走上自杀的道路。黄创志解释道:“这时的他们,往往觉得生活无意义,认为活着只

是给别人添麻烦和负担,或者难以忍受精神及躯体的痛苦,有生不如死的感觉,认为死亡是一种解脱。”

黄创志提醒,作为旁观者,即便始终无法理解他们的困苦,无法成为帮助他人走出黑暗的光,但也不要抱着恶意,变成击穿他们内心的“子弹”。

从前列掉到倒数,他焦虑不安,难以入睡,大发脾气并拒绝返校。

面对来访,黄创志建议,父母应该在孩子的成长中进一步“撤退”。父母想了很久,决定让出学习决定权给孩子。他们学着共情,并试着改变对待孩子的方式,调整对孩子的期待,也看到孩子心态和行为在逐渐积极变化。

现实当中,对青少年来说,基础一层的求助对象是国家要求学校配备的心理老师。在江门市实验小学,专职心理老师陈银欢和学校心育团队老师

们在心理活动课程开设、心理辅导、家庭心理健康指导等方面下功夫,用行动和努力为学生们“撑起一片晴天”。

温情是治疗抑郁的“良药”。在与患抑郁症青少年交往中,陈银欢建议,不要使用讽刺、贬低等消极沟通策略,多给予理解和接纳;少强求学业任务进度,多提供个性化的帮助;少贴上无形的标签,多建立友善班级环境。

每个人都是独一无二的。愿我们走过一路艰难,依旧落落大方。

# 江门市皮肤医院皮肤性病科主任医师黄东辉：“医生水平怎么样，病人最清楚”



从医30余载,黄东辉一直坚持“低调”二字,低调行医、低调做事。他认为,医生水平怎么样,病人最清楚,做好本职工作最重要。

黄东辉是皮肤性病专业硕士,也是江门市皮肤医院皮肤性病科主任医师,曾多次到高级皮肤科专科医院研究机构进修、学习,擅长过敏性皮肤病、感染性皮肤病、皮肤肿瘤、外阴疾病等的诊疗。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 李英华



黄东辉为患者讲解药品的使用。

### 慧眼识病,看得多才能懂得多

皮肤病属于常见病、多发病。“由于容易发现,很多皮肤病相对较轻。”黄东辉说,但皮肤病也有症状类似、难辨别,易误诊的特点。

此前,黄东辉的诊室来了一位中年男性,自称外阴部位出现红斑、水泡,并有糜烂。他仔细看了患者的皮损情况,很像湿疹,但多年的从医经验,让他“想得更多”。经仔细辨别,再辅以检查结果,黄东辉揪出病因:家族性慢性良性天疱疮。

黄东辉表示,许多皮肤病表现的症状很像湿疹,如果不多留个心眼,很容易就误诊。“有时候看病,格外讲究经验,看得多了才能懂得多。”黄东辉说。

与许多年轻人一样,黄东辉刚踏上岗位时,意气风发,觉得自己什么都能解决。久而久之,

他对自我的认知更清晰,也更能坦然地接受自己的不足。他说:“所谓无知者无畏,只有不断学习,才会明白‘山外有山,天外有天’。”

在成长路上,黄东辉认为与同行交流对他的帮助很大。许多年前,他就利用QQ、微信群与国内外的同行们交流、讨论。“现在群里每天都有好几个疑难病例分享,在讨论中,自己也学到很多。”黄东辉说。

### 注重宣教,可以事半功倍

在黄东辉诊室的办公桌上,放有一块牌,上面写着“注意事项:1.不要用太热的水冲凉;2.冲凉时间不要太长……”这是他用来向患者宣教的。

黄东辉告诉记者,皮肤病多为慢性疾病,很多无法根治,容易复发。现有的治疗方法只能缓解症状、减少复发,降低对生活的影响。常见病

湿疹就是其中之一,它以剧烈的持续性瘙痒和大面积皮损为主要表现。门诊中,不少被湿疹“缠上”的患者怨声连连。

“要想减少湿疹的复发,除了积极规范治疗外,生活习惯也非常重要。”黄东辉说,所以患者来就诊时,他都会告诉他们,平时要注意做好保湿,洗澡不要太久、水不要太热等注意事项。

从医30余载,黄东辉心得之一就是:宣教很重要。他说:“对于皮肤病,一半治疗,一半科普。做好患者的宣教,可以达到事半功倍的作用。”所以坐诊时,他宁愿多花些时间,也要给患者讲清楚。

一直以来,黄东辉立足于自身岗位,做好本职工作,平时为人低调,也不觉得自己有什么过人之处。他说:“一个医生的好坏,患者最有资格评价,自己没必要说太多。”

### ★ 科普时间 湿疹常见误区解答

湿疹虽不是大病,但容易反复,且发作起来让人倍感煎熬。临床中,很多人对湿疹存在误区,黄东辉对此进行解答。

误区一:湿疹是由于“太湿”引起的,要保持皮肤干燥

黄东辉:事实恰恰相反。湿疹需要保湿,尽量避免皮肤干燥。保湿对促进皮肤屏障的恢复很关键,患者应规律使用保湿剂,坚持每天使用,需要时可每天多次使用。干燥季节可在房间使用加湿器,使房间湿度保持在50%左右,避免皮肤干燥。

误区二:湿疹患者尽量少洗澡

黄东辉:过度洗澡或长时间不洗澡都不对。过度洗澡,特别是使用烫水洗澡或擦洗患处,湿疹的瘙痒会得到暂时缓解,但之后会使皮损加

重。而长时间不洗澡会导致污垢堆积,细菌繁殖,引起癣子、皮炎、皮肤感染等问题。

误区三:激素副作用大且容易让湿疹复发

黄东辉:糖皮质激素是治疗湿疹的首选药物。合理使用可有效改善湿疹,同时又能避免其不良反应。大多数糖皮质激素软膏在局部连续使用不超过2周都是安全的。此外,不论是否使用激素,湿疹本身也易反复。不规范使用激素,随意停药,或没有配合保湿等护理措施,会更容易复发。

误区四:湿疹应配合使用抗生素

黄东辉:轻度湿疹不建议使用抗生素,对合并出现脓疱、渗出、结痂这些有细菌感染迹象的湿疹,可以在医生评估后配合使用,但使用时间一般不超过2周。

误区五:湿疹患者不能游泳

黄东辉:症状不是特别严重可以游泳。下水前先用润肤露涂抹,游泳后立即冲凉和使用保湿剂。

误区六:口服抗组胺药会有依赖性

黄东辉:抗组胺药没有依赖性,不会成瘾。抗组胺药广泛应用于缓解婴幼儿湿疹的瘙痒,但二代抗组胺药对改善湿疹瘙痒的作用还不明确。

误区七:过敏原检测阳性说明湿疹是因为阳性的物质过敏

黄东辉:引起湿疹的原因十分复杂,过敏原检测可作为医生诊断时的参考,过敏原检测结果需要结合患者的具体情况来解读。

《狂飙》中安欣觉得受伤手臂状态没完全恢复

## 贯穿伤 怎样康复治疗?

江门日报(记者/梁爽 通讯员/曹昆恒)近期,电视剧《狂飙》火热,其中曾受过贯穿伤的安欣警官完成射击训练后,感觉状态没有完全恢复,于是向康复医学科医生咨询康复建议。由此,引发不少观众关注贯穿伤的话题。近日,记者就此采访了江门市中心医院蓬江分院康复科副主任中医师梁慧。

贯穿伤,是致伤物贯穿机体,有入口及出口的开放性损伤,伤口可在出、入口直线上,亦可因体位改变或使致伤物遇到阻力改变方向,从而引起不同部位损伤。简单地说,就是一个物体从表面刺入,到另一个部位穿出。

“贯穿伤的伤口较深,一般有两个伤口,中间有个隧道相连接。即使表面伤口好了,隧道里面容易存留脓液。”梁慧介绍,如果形成了这样的伤口,细菌就容易在里面滋生,容易发生感染不愈。

据悉,贯穿伤具有伤情严重、复杂的特征,临床处理甚为棘手。常发生失血性休克,心脏、肺、大血管损伤,病情危急。梁慧提醒,当贯穿伤未明确伤情前,不要马上拔除异物。若造成二次损伤出血较多,后果比较严重,需及时把患者送到专业医院治疗。经专科处理,病情稳定后,应贯彻及早康复介入、综合措施、循序渐进、主动参与的原则,安全有效地进行康复训练,避免不良事件发生。

针对手臂贯穿伤,梁慧表示,损伤48小时内,患者局部组织缺血,疼痛明显,大量组织液渗出水肿,康复目标是配合临床预防感染,促进血液循环,维持修复血管通畅和加速修复组织的伤口愈合。损伤48小时后,患者疼痛可能会有所缓解,局部肿胀继续存在或加重,可在解除手的制动后开始中期康复,目的是控制水肿,防止关节僵硬和肌腱粘连。此时,应指导患者进行主动运动,比如练习手指的伸、屈和钩指、握拳等动作,动作要轻柔,以免拉伤修复的组织。

在损伤后期,患者疼痛与肿胀症状基本消失,损伤组织基本恢复,可进行主动活动和抗阻运动,控制瘢痕增生,改善和恢复关节活动度,增强肌肉力量,通过功能性训练,恢复日常生活活动能力和运动能力。

## 春季 小心花粉过敏

江门日报(记者/梁爽 通讯员/曾冬怡)立春已到,花儿渐开。正是一年赏花踏青的好时节,可有些人却在春光里却是每天流鼻涕、打喷嚏、眼睛红痒,个别人甚至会出现咳嗽、憋喘。日前,记者就花粉过敏注意事项采访了江门市人民医院耳鼻喉科副主任医师李柏滋。

花粉过敏,又称枯草热,是一种因吸入外界花粉抗原而引起的过敏性疾病,春季为高发期。致敏花粉一般是风媒花,以树类居多,如榆树、杨树、柳树、柏树等的花粉。少数人也会对油菜花、百合花等花粉过敏。

大家都以为春天容易花粉过敏是因为花团锦簇,其实这是一个误区。据悉,桃花、油菜花等颜色鲜艳的花并不容易引起过敏,这些花都是虫媒花,它们的花粉颗粒大、重而黏,在空气中飘不起来,只能吸引蜜蜂授粉,只有极少数人会对它们过敏。而来自树、草、小野花的花粉,才是导致花粉过敏的“主凶”。这些花粉小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,花粉在空气中大量飘浮,人接触和吸入后很容易发生过敏。

每到春季,花粉过敏患者数量就会上升。近日,江门市人民医院就接诊了一些花粉过敏患者,他们主要症状为鼻子痒、打喷嚏。“有些患者,一次可以打十多个喷嚏,鼻腔里还会流出水样分泌物,继而出现鼻塞等状况。还有些患者,会眼睛发痒、流泪等。”李柏滋说。

据悉,对于花粉过敏症状,容易发生四个部位:在皮肤上,出现类似荨麻疹的症状,一片一片的小红疙瘩;在鼻子上,频繁打喷嚏、流鼻涕;在呼吸道上,出现哮喘症状,如呼吸困难等;在眼睛上,出现过敏性结膜炎症状。既往有花粉过敏史,有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹、荨麻疹等病史,有食物或者药物过敏史,以及有过过敏家族史等人群尤其要当心花粉过敏。

对于易过敏人群,李柏滋建议做好以下几点防范:1.减少户外活动(尤其是干燥刮风天气),避免到植物茂盛的地方,必要外出时穿长袖衣物;2.佩戴眼镜、口罩等保护装置;3.及时清洗,外出回家后洗脸,冲洗鼻腔等沾有花粉的部位(年龄小的孩子不建议鼻腔冲洗,以免造成伤害),沐浴、更换衣物,减少身上的花粉颗粒;4.科学使用预防性药物,如果每年都出现花粉症的患者,可以在春季到来前,少量应用鼻用糖皮质激素,能减少鼻腔黏膜的炎症反应,降低鼻腔黏膜的敏感性,从而减轻过敏症状。过敏严重的患者需及时去医院就医,待医生确定病情及过敏原后,再决定是否使用药膏、抗组胺药物、鼻用减充血药等药物。