

关注青少年的“心灵感冒” ——青少年抑郁障碍不可忽视!

陈婷婷

青少年抑郁障碍是发生在青少年时期的一类常见精神疾病,以情绪低落、愉快感丧失为主要表现,多伴有焦虑、躯体不适感和睡眠障碍,是目前世界范围内致残、致死率较高的疾病,因此不应被忽视。抑郁障碍不仅影响青少年的情绪状态,还可能对其学业、社交和日常生活产生深远影响。

1. 青少年抑郁障碍的临床症状

青少年可能会感到长时间的沮丧、悲伤或情绪低落,这种情绪状态不仅影响他们的情绪体验,还可能影响到他们的日常生活、学业和社交活动。抑郁可能会影响青少年的睡眠模式,导致他们出现失眠或者反过来,过度睡眠。睡眠质量不佳会进一步加重抑郁症状。青少年可能失去对平常感兴趣的活动的兴趣,对日常生活的参与度明显降低。这种失去兴趣的现象也被称为兴趣缺乏症。抑郁可能导致青少年对自己的价值和能力产生负面的认知,常常自我贬低或感觉自己毫无用处。这种自我评价的低谷可能会加重抑郁情绪。青少年抑郁症状可能导致他们的注意力和集中力下降,影响到学习和日常任务的质量。青少年抑郁障碍可能伴随有消极的思维模式,包括悲观、绝望、无助等。这些消极的思维可能会进一步加重抑郁的程度。在抑郁的严重阶段,青少年可能出现自伤行为的念头或者对自杀有想法。这种情况需要及时的专业干预和支持。

2. 青少年抑郁障碍的影响

青少年抑郁障碍可能导致他们对日常生活中的基本活动失去兴趣,如

个人卫生、饮食习惯和睡眠规律。他们可能会变得消极、缺乏动力,甚至难以完成日常任务。抑郁可能影响青少年的注意力、集中力和记忆力,进而影响其学业表现。他们可能出现学习困难、课堂缺席增加以及成绩下降的情况。抑郁可能对青少年与家人之间的关系造成冲击。他们可能表现出情绪波动、沉默寡言或与家庭成员的沟通减少,这可能会导致家庭关系的紧张和疏远。抑郁可能使青少年变得社交回避,不愿意参与同龄人的活动或交往。他们可能感到孤独、与他人疏远,这可能会影响其社交技能和社会适应能力的发展。长期不治疗抑郁障碍可能会加重这些负面影响,甚至可能导致严重的社会功能障碍,例如长期的社交退缩、工作能力下降以及对日常生活活动的严重影响。在学术方面,长期抑郁可能会导致学业下降,影响未来的学业和职业发展。

3. 青少年抑郁障碍的危害

研究表明,抑郁障碍可能与家族史有关,即使在家庭环境相对健康的情况下,遗传因素仍可能增加抑郁风险。家庭环境对青少年的心理健康有重要影响。家庭内的亲密关系、家庭成员之间的沟通方式、父母的教养方式等,都可能影响青少年的情绪稳定性和抑郁风险。来自同龄人、社交网络或社会期望的压力,如身体形象、社会地位、成就等方面的压力,可能增加青少年抑郁的发生风险。学业上的高压力和竞争可能导致青少年产生负面情绪,尤其是当他们感到无法达到期望或面临失败时。例如家庭变故、亲密关系的结束、亲密人员的失去、搬家或重大失业等生活事件,都可能成为触发

青少年抑郁的因素。

4. 预防治疗青少年抑郁障碍很重要

家长、教师 and 同龄人应该密切关注青少年的情绪变化,包括行为上的改变、情绪波动、社交活动的减少等。早期发现抑郁迹象可以帮助尽早采取行动,防止症状进一步加重。帮助青少年学会有效的应对压力和情绪管理技能非常重要。这包括教导他们正面应对挑战和压力的方法,如深呼吸、放松技巧、积极的思维模式等。心理治疗通常是首选的治疗方法之一,如认知行为疗法、解决问题疗法、心理动力学治疗等。这些治疗方法有助于青少年理解并改变其负面思维和行为模式。在严重的抑郁状态下,医生可能会考虑药物治疗,如抗抑郁药。药物治疗通常与心理治疗结合使用,以提供最佳效果。由于每个青少年的情况不同,治疗方案应该根据个体的具体情况和需求进行定制。这可能涉及到不同的心理健康专业人员的协作,包括心理医生、临床心理学家、社会工作者等。青少年的心理健康很大程度上依赖于他们周围的支持系统,家庭、学校和社区应提供支持和理解,以帮助青少年克服抑郁障碍。这可能包括家庭成员的理解和支持、学校的心理健康服务和支持,以及专业心理健康服务的持续治疗和监护。

总之,对青少年抑郁障碍的关注和干预有助于提升他们的生活质量和未来发展。重视青少年心理健康问题,不仅能够帮助他们有效应对抑郁,也有助于预防可能带来的长期影响。

(作者单位系芜湖市第四人民医院)

“冠军”心脏:如何保持心脏健康, 远离冠心病的威胁?

陈嘉盛

心脏是我们身体的“冠军”,它始终如一地为我们提供生命的动力。这个致命且不可或缺的器官,每天都会经历大约10万次的搏动,推进5升血液,为全身各个组织和器官提供氧气与养分。但是,随着现代生活节奏的加快和饮食习惯的改变,冠心病(冠状动脉心脏病)正逐渐成为威胁人类健康的“隐形杀手”。那么,如何才能保持心脏的健康,远离冠心病的威胁呢?在本文中,我们将探讨一系列有趣且实用的方法,让你的心脏始终保持“冠军”的状态。

一、健康饮食,给心脏“加油”

1、多吃新鲜水果和蔬菜
新鲜的水果和蔬菜富含维生素、矿物质和纤维素,能够有效降低心血管疾病的风险。研究表明,富含抗氧化剂的食物,如蓝莓、菠菜和西红柿,可以减少慢性炎症,保护心脏的健康。

2、摄入健康脂肪
健康的脂肪,比如来自鱼类、坚果和橄榄油的单不饱和和多不饱和脂肪,对心脏是有益的。相对而言,反式脂肪和饱和脂肪则需尽量避免,因其可能增加胆固醇水平,进而影响心脏健康。

3、低盐饮食
过量盐摄入与高血压、心脑血管疾病密切相关。选择低盐的调味品,减少加工食品的摄入,既能让心脏轻松“呼吸”,又有助于降低患病风险。

4、适量饮用红酒
适量饮用红酒被认为对心脏健康有益。红酒中含有一种名为白藜芦醇的化合物,它具有抗氧化和抗炎作用,能够帮助降低患心脏病的风险。然而,重要的是要记住“适量”二字。过量

饮酒反而会对心脏造成损害,因此建议男性每天不超过两杯,女性不超过一杯。

5、控制糖分摄入
高糖饮食会导致肥胖及糖尿病,这些都与冠心病密切相关。因此,减少含糖饮料和甜点的摄入,尝试选择无糖或低糖的替代品。

6、注意饮食均衡
均衡的饮食能够保证身体各个系统的正常运行。合理搭配蛋白质、碳水化合物和脂肪,避免偏食,有助于维持心脏健康。

7、减轻心理压力
长期的心理压力和焦虑会增加心脏病的风险。学会减压,通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式,有助于缓解心理压力,保护心脏健康。乐观的心态有助于减轻心脏的负担。面对生活中的压力和挑战,保持积极乐观的态度,有助于降低心脏病的风险。

二、适度运动,锻炼“冠军”心脏

1、每天坚持锻炼
适度的运动对于保持心脏健康至关重要。每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如慢跑、游泳、骑自行车等,能够显著改善心脏功能,增强心脏的泵血能力,降低冠心病风险。运动有助于增强心肌,提高心脏的泵血效率,同时还能帮助控制体重、降低血压和改善胆固醇水平。

2、增加有氧运动
有氧运动是锻炼心脏的绝佳方式。每周至少进行150分钟的有氧运动,可以有效提高心肺功能,增强心脏的耐力。除了规定的运动时间,日常活动也应重视。选择步行上班、爬楼梯或做一些家务,都是不错的方式,让

心脏尽情“运动”。

3、加入力量训练
力量训练不仅有助于塑造肌肉,还能增强心脏功能。每周至少进行两天的力量训练,可以提高新陈代谢率,减少体内脂肪,从而降低心脏负担。使用哑铃、杠铃或进行自重训练,如俯卧撑。

4、拉伸运动
拉伸运动有助于提高身体的柔韧性,减少运动伤害的风险。卧撑和仰卧起坐,都是不错的选择。力量训练能够增强肌肉力量,提高身体代谢率,从而减轻心脏的负担。在每次锻炼后进行适当的拉伸,可以放松紧张的肌肉,促进血液循环,让心脏得到更好的休息。

5、保持良好的睡眠质量
良好的睡眠对于心脏健康至关重要。缺乏睡眠会导致身体压力增加,进而影响心脏功能。成年人每晚应保证7到9小时的高质量睡眠。为了提高睡眠质量,可以每天尽量在同一时间上床睡觉和起床,以帮助调整生物钟。保持卧室安静、黑暗和适度的温度,使用舒适的床垫和枕头。

结束语

心脏健康的保持绝不是偶然,而是结合健康饮食与适度运动的多重选择。我们常说“心脏是我们的动力源”,它传递的不仅是血液,更是健康和生命的希望。通过优质的生活方式,科学的饮食习惯,我们每个人都能成就一个“冠军”心脏,远离冠心病的威胁。让我们一起行动起来,从每一餐饮食、每一次锻炼做起,为心脏加油,为生活增添更多的活力与幸福!

(作者单位系淮溪县医院)

开业庆典

生日祝福

结婚纪念

乔迁之喜

甜蜜求婚

喜结良缘

金榜题名

登报官宣幸福指南:

即日起,淮南日报社《淮河早报》“家有喜事”刊登服务开启,为家人们打造一个官宣幸福美满的“朋友圈”。

喜添贵子

祝寿延年



扫描二维码并添加好友进行预订。

足不出户线上办理。

咨询电话: 0554-6661461 15856689954