

医者为民践初心

河北省沧州中西医结合医院为群众办实事活动之十一

沧州市青少年心理咨询和辅导中心 落户沧州中西医结合医院

1 我国青少年心理健康问题的现状

中国大陆18岁以下未成年人3.67亿,据保守估计,有各类学习、情绪、行为障碍者3000万。其中,中、小学生心理障碍患病率为21.6%~32.0%,突出表现为人际关系、情绪稳定性和

学习适应方面的问题。大学生中,16.0%~25.4%的有心理障碍,以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。并且,近年来心理问题有上升的趋势。

2 青少年心理健康问题的危险因素

家庭环境和父母的教育方式对孩子的成长产生重大影响,父母关系不和睦、单亲家庭、家庭成员有不良嗜好(如酗酒、吸毒、赌博)是常见的不良因素。情感表达有两种表现:一是过度保护或溺爱,家长心甘情愿给孩子当保姆。父母们以为这是爱孩子,却没考虑这样做实际上剥夺了孩子成长、遭受适当挫折和困难、学习爱护和帮助他人的机会和权利。另一种则表现为漠视,忽视了孩子的情感需求,对他们成长中遇到的问题置之不理,使孩子不得不寻找其它的途径自己解决问题或得到情感的满足,在这个过程中往往因为经验不足或受到外界不良影响出现问题。

地对儿童青少年的心理健康造成影响。升学现状使得学生的学习压力极大,许多家长和教师把学习成绩作为衡量孩子优劣的最重要因素。

由于现在家庭中孩子数量减少,且独生子女占有一定的比例,也在一定程度上使得青少年群体更加以自我为中心、任性,在人际交往中表现出缺乏理解他人的能力。

随着物质条件的迅速改善和外来文化的影响,人们的生活方式和价值观念也在悄悄发生着变化。当前,一些不良的社会现象如不健康的网络文化、影视作品,严重侵蚀青少年的心理健康,使在校青少年产生厌学、怕学、烦学、避学的心理倾向,有的甚至产生怨世、轻生的念头。

3 青少年期心理的主要特点

青少年期是介于儿童与成年之间的成长时期,是从不成熟走向成熟的过渡时期,这一阶段的个体在生理上与心理上要经历很大的变化。

青少年时期是成长与发育的快速阶段。生理方面发生巨大的变化,其身高、体重快速改变。在内分泌激素的作用下,男女少年第二性征相继出现,性功能开始成熟。男性表现为喉结的出现,声音变粗,生长胡须,出现遗精等;女性则出现声音变尖,乳房发育,月经来潮。

青少年期的认知活动具有一定的精确性和概括性,意义记忆增强,抽象逻辑思维开始占主导,

思维的独立性、批判性有所发展,逐渐学会了独立思考问题。同时,自我意识存在矛盾,一方面青少年逐渐意识到自己已长大成人,不喜欢老师、家长过多的管束,喜欢与同龄人集群;另一方面由于阅历浅,实践少,在许多方面还不成熟,经济上不能独立,从而出现独立性与依赖性的矛盾。想象力丰富、思维活跃、容易理想化,出现理想与现实的矛盾;可塑性大,易受外界的影响,情绪容易波动;性意识开始觉醒,产生对异性的好奇、关注和接近倾向,由于社会环境的制约,出现性意识与社会规范之间的矛盾。

4 青少年的心理健康的标准

- 1、智力正常:正常的智力是生活和学习的最基本心理条件
- 2、情绪协调稳定
- 3、具备一定的意志和品质
- 4、人际关系和谐:青少年很

- 多心理问题的出现都与人际关系有关
- 5、适应环境
- 6、保持人格的相对完整
- 7、心理与行为符合年龄特征



6 青少年的心理问题应当如何处理

从社会的层面上讲,普及心理卫生知识,提高公众对心理卫生重要性的认识。将青少年学生心理健康教育提高到精神文明建设的高度来认识,并逐步建立和完善心理健康教育体系。宣传部门、新闻媒体、娱乐场所,都要强化青少年心理健康教育的责任感,大力普及心理卫生知识,努力营造一个有利于青少年心理健康成长的良好社会氛围。

从学校的层面上讲,加大素质教育的推进力度,努力把素质教育工作落到实处。各类学校要积极开展心理健康教育教师的培训、培养工作;开设心理健康教育课程和咨询场所,及时释放学生的心理压力。

从家庭的层面上讲,坚持全面发展,重视家庭教育和沟通。家长要以自己平和的心态来引导孩子面对学业成就,帮助孩子建立对于未来人生的意义。适当放手,尊重孩子的选择,给孩子更多的空间,认真倾听孩子的表达,与孩子建立起好的沟通途径。

视青少年心理卫生工作,把青少年心理健康和心理疾病防治工作纳入公共卫生体系。积极开展社区心理健康宣传和咨询。除了科普与预防工作,对于真正存在心理问题或心理疾病的青少年,要给予专业的诊疗,正确的诊断,采用综合治疗的办法与家长和学校共同配合给予有效的治疗。

全社会要共同来关注青少年的心理健康。关注青少年的心理健康,促进青少年健康成长,努力培养具有健全人格、健康身心、富有创新精神和实干能力的一代新人,是全社会的共同责任。

目前,随着社会的发展,学业压力的增强以及家长对于孩子心理问题的重视,青少年已经成为了心理咨询中的主要群体。所以,沧州市中西医结合医院心理门诊、沧州市青少年心理咨询和辅导中心挂靠该院心理科,给青少年群体一个温馨的环境,来处理自己的心理问题,了解自己,理解自己,悦纳自己,与自己和解。同时,学会表达自己,并且与家长、老师、与伙伴建立沟通的桥梁。

5 现阶段青少年心理出现的主要问题

厌学问题

随着学业压力的不断增加,很多青少年出现了厌学的问题。在青少年期同一性混乱的状态中,有的人希望通过好的成绩和排名获得自我价值的认可,有的人希望通过好的成绩和排名获得老师和家长的认可,有的人希望通过好的成绩获得在伙伴关系中的认可,所以会给学习本身加上很多其他的负担。一旦学习成绩不能达到自己的期待,这些希望与认可就会落空,很多青少年无法面对这样的失落,就会产生自我怀疑和自我否定,进而影响社会功能,讨厌学习,拒绝上学。

人际关系问题

青少年的伙伴关系包括伙伴关系和亲密关系。青少年期因为生理和心理发展的不平衡,在心理上出现了同一性混乱的状态,他们在内心中对自己充满

了不确定感,所以就会格外在意自己在同伴和异性同伴中的形象,这个时期,青少年对于伙伴关系的依赖程度甚至高于对于父母的依赖。所以一旦他们在伙伴关系或者亲密关系中出现了问题,他们就会体验到强烈的挫败感,怀疑自己,否定自己,选择讨好或者回避的方式来面对人际关系,可能会影响到正常社交的社会功能。

亲子关系问题

由于青少年期的发展特点,青少年一方面在生理上觉得自己像一个成人了,所以自主意识上还是比较幼稚,所以表现出对父母既依赖又对抗的状态,这也就是我们日常提到的逆反期。这一时期如果父母还是按照以前对待小朋友的方式对待青少年,他们就会出现各种逆反的反应。如果父母与孩子之间再没有流动的

好的沟通,那么必然会出现亲子关系问题,进而影响双方的关系和孩子青少年期的发展。

适应障碍问题

适应障碍是因长期存在应激源或困难处境,加上个体的人格缺陷,产生烦恼、抑郁等情感障碍,以及适应不良行为(如退缩、不注意卫生、生活无规律等)和生理功能障碍(如睡眠不好、食欲缺乏等),并使社会功能受损的一种慢性心因性障碍。正处于青少年期的学生,在面对升学、转学、住校等生活事件的过程中,加上学业的压力、人际关系的难以开展、生活能力较差、与家长沟通不良等问题时,就容易出现适应障碍。适应障碍的发生是由于心理社会应激因素与个体素质共同作用的结果。适应障碍是一种短期的和轻度的烦恼状态及情绪失调,能影响到社会功能,影响青少年个体的发展。

沧州市青少年心理咨询和辅导中心介绍

沧州市青少年心理咨询和辅导中心挂靠于沧州中西医结合医院心理科,是以解决青少年心理问题为重点的特色部门。该科一直非常关注青少年心理健康问题,选拔经验丰富的优秀心理咨询师成立了青少年心理咨询专家团队,针对常见青少年心理问题制定心理咨询方案,采取知名心理咨询师一对一心理辅导的方式,帮助青少年打开心结,解决问题。同时也会和家长深入沟通,为家长如何帮助孩子提供专业建议,旨在帮助各大、中、小学生及非在校青少年摆脱各方面困扰和痛苦,重新走上健康快乐的成长之路。

青少年心理咨询和辅导中心拥有专业的咨询团队,由2位心理咨询师、3位精神科医师组成。中心由具有国家认证及专业背景的心理专家领衔,采用综合取向心理咨询模式,为每一位来访者提供专业、有效、安全的心理咨询服务,还有规范化的管理,严格的保密制度,温馨的咨询环境。在这里,您可以得到来自亲子关系、人际交往、考试焦虑、学习压力、情绪管理、自我成长等诸多方面的个人心理指导。

本中心主要致力于青少年学习困难、考试焦虑、情绪障碍、亲子关系、人际关系、焦虑症、抑郁症、强迫症等方面的问题,集治疗、保健与预防为一体,综合运用中西医结合治疗与心理治疗相结合的方法,采用生物反馈治疗仪、经颅磁刺激治疗仪、音乐治疗仪、沙盘治疗等技术,为广大青少年及其家庭提供心理健康咨询、心理治疗等服务,以促进青少年的健康发展,也让我们在忙碌的生活中,留一点时间聆听孩子内心的声音。



韩庆林 河北省沧州中西医结合医院心理科失眠科主任

国家二级心理咨询师。中国中医药研究促进会精神卫生分会委员、河北省心理学会会员、河北省老年医学会精神卫生专业委员会委员、河北省医学会精神病学分会委员、河北省康复医学会心身医学专业委员会委员、河北省中西医结合学会睡眠医学专业委员会常务委员、河北省医学会神经病学分会睡眠学组委员、河北省中医药学会心理卫生分会委员。从事精神心理专业诊疗临床工作中,积累了丰富的诊疗经验,得到了广大患者的认可与好评。

专业特长: 器质性精神障碍、精神分裂症、躁狂症、抑郁症、焦虑症、强迫性神经症、恐惧症、躯体化障碍、失眠症等疾病诊断与治疗。
出诊时间: 周一、周二、周四、周五全天,周六上午
出诊地点: 二医院本部门门诊楼3楼西侧
咨询电话: 13111738866



李书迪 应用心理专业 中级心理治疗师

河北省沧州中西医结合医院心理科心理咨询师
国家二级心理咨询师,中级心理治疗师,毕业于河北联合大学心理学院应用心理学系
中国中医药促进会精神分会委员,河北省抗癌协会癌症康复会常务委员,河北省心理学会会员,河北省中医药学会心理卫生分会委员

专业特长: 心理咨询、心理测评及心理治疗工作,擅长精神分析疗法、行为认知疗法、催眠治疗及沙盘治疗等治疗方法,主要治疗青少年亲子关系、学习障碍、情绪障碍、考试焦虑问题,成人的人际关系、自我发展、婚恋问题及女性孕产期情绪问题等。
出诊时间: 周一、周二、周四、周五全天,周三、周六上午
出诊地点: 二医院本部门门诊楼3楼西侧
咨询电话: 18131776892



潘欣彤 应用心理专业硕士

河北省沧州中西医结合医院心理科心理咨询师、心理治疗师
河北省中西医结合学会睡眠医学专业委员会委员
负责心理测评、心理咨询与治疗工作,擅长睡眠障碍、抑郁障碍、焦虑障碍和强迫障碍等问题的心理治疗,在解决青少年学习障碍、考试焦虑、人际关系、自我发展以及亲子关系、夫妻关系等心理问题方面有丰富的治疗经验。

出诊时间: 周一、周二、周三、周五全天,周四、周日上午
出诊地点: 二医院本部门门诊楼3楼西侧
咨询电话: 19933738297
心理咨询预约电话: 0317-2078086