世界精神卫生日 关注抑郁焦虑情绪

“心病”作祟 不要硬扛

“我浑身都不舒服,隔三差五跑医院,医生却说我没病,这是怎么回事?”“我回不去西班牙留学,每天都失眠,人也瘦了许多。”这两种状况,可能都是“心病”作祟。当疫情进入常态化防控阶段后,对精神心理健康的负面影响却逐步显现。今天是2020年世界精神卫生日,此前一项针对全国的线上调查报告显示,疫情期间,有过抑郁、焦虑情绪的人超半数,有过失眠急性应激症状的也都超过两成。目前,全球疫情尚未结束,这种情况下,无论是青少年还是成人,都应关注心理健康。

老人作有时并非故意的

80多岁的张阿姨,曾经患有抑郁症,在上海市精神卫生中心治疗后,病情控制非常好。张阿姨平时常和朋友社交,喜爱唱歌,但今年疫情期间,她大多待在家中,活动范围压缩、人际交往减少,抑郁症又发作了。

“她常常觉得惊恐,有几次拨打120急救电话,说自己胸闷,透不过气。反反复复发作后,她意识到了自己的问题,主动要求住院治疗。”上海市精神卫生中心老年科李霞主任医师告诉记者,这种反应,是急性焦虑发作的典型症状。严重的心理压力削弱免疫系统功能,压力状态下分泌的应激激素增加心血管活动,使得心脏负担加重。“这并不是老年人作,心病是真有可能导致身体不适的。”

李霞告诉记者,许多老人外表坚强,可难掩内心的孤独和失落。老人的心理疾病具有隐匿性,老人一般不会主动表达“心情不好”,而会反复诉说各种身体不适,到医院做各种检查并没发现明显异常,这个时候老伴或者子女就要密切关注老人是否有情绪异常。

“我们都没有老过,很难说自己理解老人。老人并不需要很多的关注,很多时候他们不想麻烦子女。但当他们老去,对小辈的情感需求和依赖是会有所增加的,而子女却很难体会到这种细微变化。”李霞说,对子女来讲,要多去关心老人、多去探望老人。当所有人都围着孩子转的时候,一些老人内心会表现出失落感。“小辈们不要不以为然,应该给予积极的回应。过去他们曾是子女的依靠,等他们老了,也请给他们一些依靠。”

新冠疫情激发焦虑神经

抑郁症的病因很复杂,到目前为止还没有确切的发病机制。但现有科学研究结果显示,主要是遗传和环境因素的综合作用所致。此次疫情的发生,让加强公共精神卫生体系建设的重要性进一步凸显。国家卫生健康委员会9月发布了《探索防治抑郁症特色服务工作方案》,明确呼吁整个社会提高公众对抑郁症的认识和理解,促进疾病筛查、评估并加强对高危人群的疾病干预。

“成人的世界里没有‘容易’二字,尤其是今年的新冠疫情,确实激发了不少人的焦虑神经。”华山医院精神医学科邵春红副主任医师说,临床上遇到过突然失去了学习动力的大学生、焦虑失眠的职场新人……实际上,抑郁不等于抑郁症,每个人都会有“郁闷”的时候,但抑郁症是一种病理心理性的抑郁障碍,常持续存在,不经治疗难以自行缓解,症状还会逐渐加重恶化。

同样的还有焦虑症。焦虑症表现为持续的显著紧张不安,患者往往能够认识到这些担忧是过度和不恰当的,但不能控制。焦虑症患者对于细微的事情持续性担忧、害怕,总是往最坏的地方想。“患者焦虑持续时间很长,伴有很多的身体不适症状,如心慌、胸闷、头晕、肌肉紧张、坐卧不安、注意力集中困难、失眠和乏力等。”邵春红说。

李霞也指出,人们总认为焦虑症、抑郁症患者“想多了”“矫情”,让他们“想开点”。其实,抑郁症和焦虑症都是病,患者和家属不要觉得羞耻。如果自己不能调节情绪,一定要及时看医生,千万不要硬扛。

有了抑郁情绪该怎么办

如何知道自己是否心理健康?邵春红说,有一张简单的9项病人健康自评问卷(PHQ-9)来筛查,选项有“做事提不起劲”“食欲不振或吃太多”“对事物专注有困难”等,但这个量表只能表明可能存在相应程度的抑郁症状,不能确诊是抑郁症,必须经过正规、细致的检查才能确诊。

但如果有了抑郁情绪该怎么办呢?邵春红说,抑郁是一种负性情绪,是一种正常的心理反应。我们要学会监测自己情绪的变化。对负性情绪,要分析它出现的原因,正视它、接纳它,观察它持续的时间和严重程度。积极采取转换注意力、调整想法、适量运动、健康饮食、规律作息,以及倾吐、寻求专业帮助等手段,让负性心理反应顺利过去,防止发生抑郁症。

即使被诊断抑郁症,只要在正规的专科医生帮助下,选择合适的药物、心理或物理治疗方法,坚持全病程规范治疗,抑郁症是可战胜的。有些患者还是可以恢复到生病前的正常状态,拥有正常的学习、工作和生活。

首席记者 左妍

上海非医用口罩抽查合格率 93.9%

本报讯 (记者 金旻矣)83批次非医用口罩,有5批次不合格。近日,上海市市场监督管理局对本市生产、销售的非医用口罩进行了监督抽查,包括生产领域41批次、流通领域32批次、电商平台10批次,抽查发现不合格产品5批次,合格率为93.9%。

本次监督抽查依据GB 15979-2002《一次性使用卫生用品卫生标准》等标准要求,对细菌过滤效率(BFE)、颗粒物过滤效率(PFE)、通气阻力、微生物指标、口罩带与口罩体连接处断裂强力、鼻夹长度、甲醛含量、pH值等项目进行了检验。

不合格的5批次产品中,涉及颗粒物过滤效率(PFE)、pH值、口罩带与口罩体连接断裂强力3个项目。颗粒物过滤效率(PFE)和细菌过滤效率(BFE)不达标,说明口罩中的滤层不达标,而颗粒过滤效率和细菌过滤效率的指标越高,阻断病毒、细菌传播的性能也就越强。

同时,若口罩pH值超标,就会破坏皮肤的弱酸性物质,致使人体皮肤受到刺激而引起皮肤过敏等不良反应。而口罩带断裂强力不合格,会将使用者立即暴露出来,带来安全隐患。

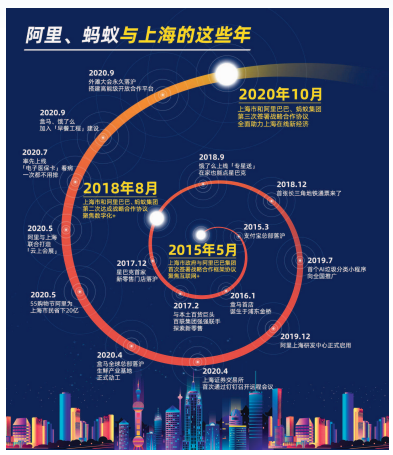
据悉,市市场监管局以KN95等级的口罩和熔喷布为重点,针对抽检防尘口罩、日常防护型口罩、一次性平面口罩、儿童口罩等各类产品,全面开展非医用口罩等产品质量监督抽查,基本覆盖市面上全部产品类型,检测项目基本覆盖产品全部核心指标。本次抽查发现的不合格产品,将移交企业所在地市场监管部门依法进行处理。

阿里巴巴、蚂蚁与上海第三次携手 共同打造“数字生活城市新标杆”

2020年10月9日,阿里巴巴集团、蚂蚁集团与上海市政府签署第三轮战略合作协议。在这项一揽子战略合作计划中,“三总部三中心”建设和以科技驱动打造“数字生活城市新标杆”备受关注。

上海是活力之城、创新之城,有着让企业大展身手的丰沃土壤。签约当天,阿里巴巴集团董事会主席兼首席执行官张勇说:“阿里巴巴有越来越多的业务落地上海,诞生成长于上海,在上海实现‘无中生有’。我们希望与上海一道,在这块最好的土壤上共同发展,共同成长。”

协议显示,阿里巴巴、蚂蚁集团将进一步优化在沪产业布局,加大产业投资力度,发挥在数字技术、区块链、移动支付、跨境汇款等方面的优势,推进支付宝总部、盒马总部、本地生活总部及阿里上海研发中心、阿里新零售中心、蚂蚁科技中心等加速发展。



科技是上海城市能级进一步提升的加速器

从2015年首次签约以来,阿里、蚂蚁与上海的战略签约,从未离开过“科技”和“数字化”关键词。此次签约进一步强调企业发挥商业、科技、金融优势,强化上海全球资源配置、科技创新策源、高端产业引领、开放枢纽门户四大功能。

日前,全球金融中心指数排名显示,上海超越东京,首次跻身全球第三名,代表上海国际金融中心地位日益巩固,正越来越受到全球经济金融界的广泛认可。就在指数发布的当日,由蚂蚁集团、支付宝主办的外滩大会,也全面展示了上海在金融科技关键技术、金融科技应用场景、金融科技产业集聚等方面的发展成果。

“当下,在以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局中,金融不仅可以起到联通内外的作用,更可以促进实业发展,促进创新、新业态、新消费的出现与发展,加速内循环。”上海金融与法律研究院研究员刘远举表示。协议显示,阿里巴巴和蚂蚁集团为上海打造成为国内大循环的中心节点和国内国际双循环的战略链接,以及具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市作出应有贡献。

2020年5月,阿里与上海市贸促会组建的云上会展公司成立,之后,上海书展、上海旅游节纷纷上“云”,云上会展也与上海市重点品牌展会和国际会展集团开展深度合作,将积极探索线上线下融合发展的会展新业态,为国家双创周、中国品牌日、世界人工智能大会等重大活动提供支撑。

加大本地生活投入打造上海“数字生活城市新标杆”

根据协议,“服务高品质生活”是双方合作的重点方向之一。

随着城市建设升级,街边的“黑暗料理”逐步消失。“早餐去哪吃”一度令不少白领头疼。如今,上海推出“早餐工程”,用数字化解决这一困扰,“流动餐车+早餐服务”+“互联网平台+早餐服务”的两大新模式将助推上海“早餐工程”更便民。

盒马首创了“网订柜取”新零售早餐模式,已在上海开出8个地铁沿线或商圈周边盒小马门店,布局2辆“移动版盒小马”流动早餐车。根据协议,接下来这一科技加持的“网订柜取”早餐模式将全市各大地铁站推广,移动版“盒小马”流动餐车也将加快复制,预计一年内可为1000万人次的上海民众提供快速、营养的早餐。

同时,饿了么已与粮全其美、光明良友及逸小兔等流动餐车试点企业达成合作,开创首批流动餐车上线外卖平台模式。在园区、学校和医院等场所配置无接触配送智能终端。饿了么加速布局智能取餐柜,解决早高峰配送难题。

阿里本地生活服务公司总裁、饿了么CEO王磊表示:“饿了么已成立专项小组,将上线早餐专区及专项百亿补贴行动,提供更便捷、更丰富、更健康的早餐,继续支持上海‘早餐工程’。”

生活更便捷,商业更智能。诞生于上海的全国新零售标杆盒马,将积极探索生鲜电商零售、跨境新零售等新业态。阿里本地生活也将继续为上海生活服务业商家赋能数字化升级,为消费者打造“身边经济”,为上海在线经济打造智慧物流新基建,助力上海成为“数字生活城市新标杆”。

科技助力长三角一体化从硬链接迈向软链接

长三角一体化升级为国家战略1年多来,基本实现了“打通断头路”等硬件链接。2019年底,在支付宝技术支持下,长三角地铁通票实现十城通用,一个地铁App就能走遍长三角。

如今,一体化正朝着服务、产业、商业模式一体化的“软链接”迈进。协议显示,在长三角一体化发展领域,阿里巴巴和蚂蚁集团积极参与长三角生态绿色一体化发展示范区智慧大脑建设,深化在空间规划、环境监测、交通治理、教育卫生、医疗保障、食药监管、文旅体育等领域全面应用,构建跨地区、跨平台的食品安全全程追溯体系、参与长三角一体化发展协同办公平台建设等,实现长三角一体化区域资源整合共享。

此次战略签约,还将有助于引入更多的高新科技在沪落地、应用,筑巢引凤吸引更多的科技企业、人才来沪,助力上海全球科技高地城市打造。