

今天是全国心理健康日

正视情绪问题 年轻人主动走进精神科

第一线

实习生 张依文 本报记者 左妍

一个寻常的门诊日,宝山区精神卫生中心走廊的候诊椅上,有人低头刷手机,有人握着病历本发呆,也有人不停搓手,坐立不安。

该院心境障碍亚专科负责人、主任医师孙秋芳端坐诊室中,白大褂整洁利落,语速不快不慢,语调里透着一种令人放松的笃定。日复一日,她默默扮演着精神“摆渡人”的角色,帮助被那些困在情绪里的患者,慢慢走出来。

当心理压力 “写”在身体上

诊室的门被推开又合上,走进来的是个上班族模样的年轻人。

小李(化名)已经连续三四天没合过眼了。深夜躺在床上,身体明明极度疲惫,大脑却异常清醒,越强迫自己入睡,心里越慌乱。漫漫长夜,他只能靠着循环播放手机音频,硬生生熬到天亮。

其实半年前,他的睡眠就已经出了问题。频繁半夜惊醒,睡眠断断续续,一晚只能勉强睡两三个小时。起初他只归结为工作压力大、作息乱,从没放在心上。直到这几天彻夜难眠,他才彻底慌了神。细细盘点下来,他赫然发现,自己不知不觉瘦了十七八斤。一个念头猛地击中他:会不会是心理上出了问题?是不是网上常说的“躯体化”?察觉到不对劲的他,主动来到精神科就诊求医。

听完小李的诉说,凭借多年临床经验,孙秋芳精准抓住核心问题,追问道:“你最近心情怎样?有没有感到心烦、情绪低落?”

“倒不是一直低落,就是有时候突然紧张起来,腿就会不由自主地抖。睡不好的时候心慌,饭也越吃越少。”小李坦言,压力积攒到一定程度,胸口总会莫名发闷、不舒服,说不出具体痛感,却时时刻刻折磨着自己。

孙秋芳点了点头,没有急着下结论。她进一步询问了小李既往的躯体症状和情绪状况的更多细节,随后安排他去做心理测评,并完成相关躯体检查。

“很多心理问题,不会直接表现为心情不好,而是先在身体上体现出来。”孙秋芳感慨,不少患者跑遍了综合医院各个科室,各项检查

都做了,却查不出任何问题,最后才辗转来到精神科。好在如今心理健康科普越来越普及,大众的认知也在提升。“像这样能主动提到‘躯体化’概念的人越来越多,患者就诊也有了一定的方向感。”

停药之后 情绪更不稳定

二十岁出头的女孩小王(化名)的状态,是当下不少年轻心理患者的真实写照。

最初,她的父母以为女儿只是普通的情绪问题。但多年来,小王一直拒绝与父亲沟通,工作后也总觉得同事处处针对她。如今她索性辞了职,每天把自己关在家里。夜里常常被“噪声”吵醒,她说:“我已经很久没睡过好觉了。”

之前来就诊时,医生根据小王的症状给她开了药。但小王很快就自行停药了。“吃药太难受了,整天昏昏沉沉、只想睡觉。”小王满心抵触。一旁的母亲也满脸无奈:“停药之后,情绪更不稳定,天天把自己锁在房间里,不说话,不见人,情况越来越糟。”

看着抵触药物的患者、焦虑的家属,孙秋芳态度温和却立场坚定:“擅自停药肯定不行。”

小王突然激动起来,把矛头指向一旁陪同而来的父亲:“为什么他不用吃药,偏让我吃?我觉得他也有问题。”

孙秋芳耐心开导:“现在的你,改变不了身边的环境,也改变不了家人。所有的委屈、焦虑和内耗,最后受罪、难受的只有你自己。我改变不了你的生活,但可以通过药物帮你稳住情绪、缓解痛苦,让你过得轻松一点。”

为了打消她的顾虑,孙秋芳提出了折中方案:“如果之前的药副

作用太大,我们可以换一种。等情绪慢慢稳定下来,你再回头看当下纠结的事,会发现很多问题根本没有那么严重。”

循序渐进的沟通,慢慢化解了小王的抵触。结合小王的年龄、女性身体特点和服药后的不良反应,孙秋芳为她更换了药性更温和、镇静效果弱、对女性月经影响极小的药物,定制了更适配的治疗方案。

孙秋芳表示,精神心理疾病的诊疗,最关键的就是沟通和共情。这类问题没有直观的检查指标,全靠医生耐心沟通、细致观察。接诊时绝对不能用否定、反驳、歧视的语言,要尊重患者的感受和隐私,在治愈患者的同时,守住医患双方的安全。

青少年心理问题 不能只靠等

随着大众对心理健康的接纳度越来越高,主动来宝山区精神卫生中心就诊的人逐年增多。在孙秋芳的接诊经历中,近几年门诊出现了一个非常明显的积极变化:青少年就诊群体大幅扩容,且就诊心态发生了根本性转变。以往前来就诊的青少年,大多是被家长强制带来、被动就医,抵触情绪极强;而现在,越来越多孩子能够正视自身的情绪问题和心理困扰,主动提出就医需求。

“有个高中男生,是他同学的妈妈陪他来找我的。”孙秋芳回忆道。

男孩在诊室里话很少。他曾是重点中学的尖子生,成绩稳居年级前几名。但不知从何时起,这个曾经在考场上游刃有余的少年,发现自己看书看不进,上课注意力不能集中,成绩也急速下滑。曾经名列前茅的优秀学生,面对成绩的不断退步,陷入深深的自我否定,觉

得“一点动力都没有了”。

男孩从小父母离异,跟着爷爷奶奶生活。最先察觉他异常的,不是他的家人,而是一位同学的妈妈。她发现,这个原本开朗、精力充沛的男孩,话少了,整个人蔫蔫的,还会莫名其妙地表现出烦躁的情绪。于是,在她的建议下,男孩来到了孙秋芳面前。

彼时的男生已经处于抑郁状态。后续的治疗中,孙秋芳采用药物治疗搭配心理疏导,每次复诊都耐心倾听他的近况,不断给予鼓励和正向引导。男生也坚持规律复诊、配合治疗,一点点走出情绪低谷,最后顺利考上重点大学,重回正常生活。

结合多年接诊经验,孙秋芳提醒,面对青少年心理问题,家长千万不要消极等待,更不要乱贴标签。很多家长一进门就说孩子“矫情、不听话、脾气差”,这种否定会彻底击垮孩子的自信心,加重心理问题。其次,青少年心理问题大多和家庭环境、学业压力、成长经历相关,需要耐心倾听、慢慢引导,才能建立信任、解决问题。最重要的是做好风险评估,不少孩子会用自伤、摔东西等极端方式宣泄情绪,接诊时必须全面排查风险,守住安全底线。

正视情绪问题 敢于求助

一天的门诊结束,喧闹的诊室走廊彻底安静下来。孙秋芳起身放松,活动了一下肩膀,缓解疲惫。

她笑着说,作为一名精神科医生,不仅是在帮助患者,更是在支撑整个家庭。“我见过那些因家人患病而焦虑不安的家属,也看到了他们因家人‘痊愈’脸上露出的笑容——正是这些瞬间,让我感受到这份工作的意义。”

5月25日是全国心理健康日,“525”取谐音“吾爱吾”,意在提醒大家重视自我情绪、关爱心理健康。孙秋芳真诚呼吁:心理疾病和感冒发烧一样,都是需要治疗的疾病,不是脆弱,更不是矫情。学会善待自己、正视情绪问题,敢于求助、主动治疗,才是最勇敢的自愈方式。

把心理关怀搬进保租房社区

今天恰逢全国心理健康日,“微领地”青年社区发起“WeCare心邻计划”,通过公益心理咨询、日常情绪疗愈、沉浸式心理工坊等形式,将心理关怀从专业诊室搬进保租房社区,为青年人搭建可信赖、有温度的情绪避风港。

“WeCare心邻计划”聚焦青年人心理健康痛点,打造长期可持续的社区心理支持体系,让青年人在保租房社区不仅住得便捷安心,更能收获情绪慰藉与心灵归属感。为破解心理咨询费用高、门槛高的痛点,该计划率先推出“公益低价心理咨询服务”,汇聚30余位具备专业学历背景与长程系统培训的持证咨询师,面向社区住户开放1元/次起的心理咨询通道。服务覆盖情绪压力疏导、人际关系调解、家庭情感议题、职业发展规划、自我成长探索等方向。

咨询师王雯坦言,当下,不少青年人处于“功能性正常”的亚健康心理状态:日常上班社交看似毫无异样,内心却早已长期消耗,疲惫不堪。他们不愿主动向外求助,心底却始终渴望被倾听、被理解、被接纳。而“WeCare心邻计划”将优质专业心理资源下沉至社区一线,让青年无需顾虑、无需奔波,就能直面内心情绪,获得专业的心理疏导与人生成长指引。

除一对一专属心理咨询外,“微领地”还打造了常态化情绪治愈空间。今年初,“微领地”携手“简单心理”在多个青年社区落地“回声小岛”暖心空间,发起“日常小事,大方庆祝”主题活动。在这里,住户可以提笔记录生活里细碎却真切的幸福瞬间:一顿热气腾腾的晚餐、一次准点下班的松弛、一夜安稳无忧的好眠,抑或是一句简单的“今天没有情绪崩溃”。那些被我们忽略的平凡日常,在此被重新赋予值得珍藏、值得庆贺的意义。

从专业咨询到日常治愈,“WeCare心邻计划”进一步延伸服务边界,持续落地多场心理疗愈工作坊,活动将贯穿至6月底,以观影疗心、戏剧互动、芳香疗愈、身体感知、OH卡人生设计等形式,让青年在轻松的氛围中释放积压压力,敞开心扉表达自我。

本报记者 杨玉红

校社联动 科技进校园



昨天,芷江西路街道携手上海市民办扬波中学、上海市静安区中山北路小学,共同举办了“智汇芷江妙不‘科’言”科技节活动。灵动酷炫的机器人展演、热血沸腾的机甲对战——这场“校社联动”的科技派对,给学生们带来科技体验和惊喜。孩子们还前往位于徐汇区的上海人形机器人创新孵化基地,近距离观摩春晚同款机器人研发全过程。

本报记者 刘歆 摄影报道

华东师大临港校区建设启动 将重点布局信息学科与交叉学科

本报讯(记者 易蓉)日前举行的华东师范大学临港校区建设暨校地战略合作发展大会传来消息,华东师大临港校区将重点布局信息学科与交叉学科,服务临港新片区“4+1”产业体系,将聚焦智能交互等前沿领域,探索“校企双主体”育人模式,构建“本硕博+终身教育”全链条人才培养体系。

临港新片区管委会、临港集团与华东师大共同签署先导办学协议,推动人因工程、海空装备、智能感知、游戏漫画、密码、统计等方向学科团队先行入驻。临港新片区和临港集团提供办学空间、人才公寓及运行保障,推动“校地企”协同育

人机制造落地。学校还推出“8个100”学生实习计划、“临港人才站”及定制化终身教育服务体系。大会期间,“华东师范大学临港发展基金”同步启动,所获捐赠将全部用于支持临港校区高标准建设和人才培养。当天,华东师大还与临港重点企业共同组建“临港校区产教融合生态圈”,覆盖大飞机、集成电路、人工智能、通信等重点产业领域。

据了解,“十五五”期间,华东师大将加快形成“一校三区”协同办学新格局:闵行校区聚焦文理基础学科,普陀校区聚焦社会应用学科,临港校区重点发展信息学科和学科交叉,服务战略性新兴产业和区域创新发展。