

专家会诊“心灵感冒”

国际心理治疗联盟(IFP)日前在本市举办了第21届IFP世界心理治疗大会。被称为“心灵感冒”的抑郁症,是本次大会上专家探讨最热烈的议题之一,也为社会大众所关心。

专业的精神心理科医生能够全面把控心理障碍或心理疾病的医治,避免误诊误治,通过药物、咨询和疏导等手段的联合运用,改善患者精神状况,使患者的社会功能得到恢复。



抑郁症以显著而持久的心境低落为主要特征,有部分患者仅仅表现为失眠、食欲降低,还有些可表现为思维迟缓、情绪低落、行为减少。

病因:内外因的共同作用

迄今为止,抑郁症的病因并不是很清楚,但可以肯定的是生物、心理、社会环境等多方面因素参与了抑郁症的发病过程,我们可以将其病因分为内因与外因。内因是指引起个体患有抑郁症的生物、心理因素,主要有生物学的因素如遗传、神经内分泌等,主要的心理因素,如性格内向、敏感。外因,指引起人们患有抑郁症个体因素以外的因素,如时代背景、社会环境等。内因与外因并不是单独起作用的,内因与外因之间的相互作用对抑郁症发生具有重要的影响。

由于人们所处的时空环境巨大的变化会对个体的性格、人际关系、社会就业等价值观念产生决定性的影响,使得个人面临着巨大的生存危机与发展危机,最终影响到人们的

对策:心理精神性情共治

近年来,为解决中国人的心理健康问题,大量的西方心理学理论与技术被介绍到国内。如何在社会巨变的环境中寻求自身内心的宁静,预防抑郁症的发生,是我们每个人需要注意的问题。在新的时空背景下,我们既需要从自身文化中寻求资源,修身养性;又需要借鉴国外的心理治疗技术,提高心理素质,改善抑郁症状,达到标本兼治的效果。

知己知彼。所谓的知己,是指对自己的脾气秉性与所处的时空环境有比较清楚的认识,认知到自己在社会大环境中所处的位置、自己的脾气秉性等;在知己的基础上方能知道怎样预防与治疗抑郁症(知彼)。在这样的前提下合理地对自己进行定位,这样可减少引起心理冲突的应激源,降低挫败感的可能性。不过不管是预防还是治疗抑郁症,我们个人要养成关注自身的习惯,其实抑郁症在发病之前往往会表现出很多症状,如失眠、精力下

降、头晕乏力等,不要轻易忽视这些现象。

修身养性。中国的传统文化中有着丰富的修身养性的思想,《周易》的“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子厚德载物”,提示我们在社会中既要积极进取,奋发图强,谋求个人发展;又要在身处逆境时对自己宽容,在绝望中看到希望,以至于柳暗花明、否极泰来。修身养性是预防抑郁症的根本,它可帮助我们发展健全人格、减少内心的冲突,帮助我们在巨变的时空环境中顺势而为,提高社会适应能力。

他山之石,可以攻“郁”。患有抑郁症也不用讳疾忌医,要积极主动地寻求专业人员的帮助。毕竟抑郁症是病,需要我们以科学的方法面对,仅仅靠个人的心理调节是非常有限的。现在针对抑郁症的治疗方法很丰富,抗抑郁药物治疗、心理治疗技术等,这些他山之石,对短期内迅速改善抑郁症的症状都是行之有效的,我们可充分利用起来攻“郁”。

柳艳松 赵旭东(同济大学医学院人文医学与行为科学教研室主任、同济大学附属东方医院临床心理科主任) 本版图片 TP

音乐养生为健康加分

近年来,风靡世界的音乐养生法,是伴随着现代快节奏的紧张生活而出现的一种保健方法。在繁忙的工作之余,或在医疗康复的过程中,听一曲高雅、清新、轻松、流畅的乐曲,可缓解紧张情绪、消除身心疲劳。

音乐养生法主要包括音乐安神法、音乐开郁法、音乐悲哀疗法、音乐喜乐疗法四种。

所谓音乐安神法,是利用某些具有安神宁心、镇静催眠的乐曲,以消除紧张、焦躁情绪的一种方法,如《春江花月夜》、《梅花三弄》等;音乐开郁法,是利用具有开畅胸怀、舒解郁闷功效的乐曲,以消除情志郁结的病症,如《古曲》、《喜洋洋》等;音乐悲哀疗法,是以节律低沉、凄切悲凉之曲调感人,达到“悲胜怒”的效果,多用于神情亢奋、愤怒、狂躁诸症,如《葬花》、《小胡笳》等;音乐喜乐疗法,是利用具有使人轻松、欣快、喜乐的音乐,以消除悲哀忧虑郁闷等病态情绪的方法,如《百鸟朝凤》、《黄莺吟》等。

运用音乐来调剂人们的精神生活,改善人们的精神状态,在我国很早就有文字记载了。中医认为,天有五音,人有五脏,天有六律,人有六腑。经常听音乐的人,其内分泌系统、消化系统可从内而外得到调整。音乐还能缓解皮肤衰老,使人显年轻。章蓓



驱蚊“武器”用好才有效

申城去冬今春寒冷天气不多,降雨频频,上海市疾病预防控制中心数据显示,今年5月份全市105个蚊子监测点平均蚊虫密度为7.46(只/人工小时),比上月显著升高,比去年同期上升了40.97%。蚊虫每年4月进入活跃期,6月份以后,温度、湿度及环境适宜蚊子繁殖,到7月份,蚊子将达到繁殖最高峰。当下灭蚊防蚊尤为重要。

蚊子是依靠辨别气味来寻觅猎物的。人身体散发的热量、呼出的气体(CO₂)和皮肤的挥发物(乳酸,1-辛烯-3醇)都深深地吸引着蚊子。了解蚊子是如何捕食后,人们的驱蚊对策方才有的放矢。于是驱蚊手环、驱蚊贴等如雨后春笋般出现,实际效果因人因环境而异。

如今,确实可靠的驱蚊“武器”主要有蚊帐、蚊香、驱蚊花露水。蚊帐属于物理驱蚊,使用安全无毒,但是方便性欠佳,在活动及外出时并不适用,有一定局限性。盘香和电蚊香主要是通过菊酯类的化学物质对空间

进行驱蚊,同样无法实现走动防蚊。驱蚊花露水的作用原理是在皮肤周围形成汽状屏障,这个屏障干扰了蚊虫触角的感应器对人体表面挥发物的感应,使人在蚊子面前变成了“隐形人”,从而避免蚊虫的叮咬。驱蚊花露水携带方便能随时驱蚊且气味芬芳,同时肤感清凉舒爽,还兼具花露水祛痒止痒消暑的效果。不过,大家在选购驱蚊花露水的时候,还应重视驱蚊成分的安全性。全球驱蚊产品中,驱蚊成分使用最多的是“避蚊胺”和“驱蚊酯”。

上海市疾病预防控制中心病媒生物防治科科长冷培恩提醒,预防蚊叮虫咬用驱蚊花露水,被蚊虫叮咬后应尽快使用止痒消肿功能的产品,尽量避免抓挠,一瓶驱蚊花露水不足以解决蚊叮虫咬的所有问题。和很多日化产品一样,不管是驱蚊花露水,还是其他功效的花露水,建议特殊人群如孕妇、婴儿、患有皮炎或皮肤破损者,按照产品注意事项或遵医嘱正确使用。

虞睿

教你为宝宝安排接种计划

疫苗是迄今为止最有效的预防疾病的手段,宝宝的健康正是从出生后的一支支预防针开始的。面对目前种类繁多的疫苗,上海市长宁区妇幼保健院儿科行政副主任顾琴、上海市长宁区疾病预防控制中心免疫预防科科长庞红来到“疫苗知识普及行动”科普讲座,指导年轻的父母结合孩子的体质状况选择合适的疫苗、安排接种计划,为“幼苗”的茁壮成长撑起一把保护伞。

选对时间:2月龄迎来疫苗接种高峰期

小宝宝从出生后到1岁以内,需要接种的疫苗最多,仅国家扩大免疫规划疫苗就需要接种14剂次。满两个月的宝宝开始进入疫苗接种的高峰期。为了预防多种感染性疾病,联合疫苗是发展趋势,宝宝少挨针,还能减少不良反应的发生风险。联合疫苗是指一种疫

苗里含有多个疫苗成分,可同时预防多种疾病或一种疾病的多个血清型。

选对体质:体弱宝宝不适宜接种活苗

宝宝适合接种什么疫苗,接种后的效果如何,这些跟宝宝自身的体质也息息相关。专家表示,一类疫苗是国家计划免疫规划的,所以必须打,二类疫苗宝宝也需要,虽然是自费的,但它们是一类疫苗的有效补充。家长根据宝宝的具体情况和医生的推荐,在知情、自愿、自费、按需、科学的原则下进行选择。

疫苗有减毒活疫苗和灭活疫苗之分。减毒活疫苗对于免疫功能正常的孩子风险很小,但是对于早产儿、低体重儿、人工喂养儿等免疫力低下儿童以及有先天性免疫缺陷性疾病或后天获得性免疫缺陷的宝宝,则不宜接种,建议选择灭活疫苗。

柏豫

沪医广【2014】第02-27-Q41号
自2014年2月27日至2015年2月26日止

上海圣贝口腔门诊部

门诊时间: 周一至周日 9:00-20:30

诊疗科目

• 口腔修复专业

• 口腔正畸专业

• 儿童口腔专业

• 口腔颌面外科专业
(限齿槽外科专业)

021-5668 3999

地址: 上海市长宁区虹桥路1386号2楼