

核心提示

抑郁症是一种常见病,人人都有可能受抑郁症困扰。据今年10月10日世界精神卫生日发布的“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”显示,全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%,其中重性抑郁障碍占2.0%。

近日,教育部发布了《关于政协第十三届全国委员会第四次会议第3839号(教育类344号)提案答复的函》,对《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行了答复,明确提出,将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生要给予重点关注。

青少年抑郁障碍
应早发现早治疗

“我市不少中小学均设置心理辅导(咨询)室和心理健康教育课程,配备心理健康教育教师,为学生提供帮助和支持。”最近,漳州市精神卫生中心副主任叶晓斌医师在接受采访时介绍,为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》心理健康促进行动有关要求,加大抑郁症防治工作力度,遏制患病率上升趋势,2020年8月国家卫生健康委办公厅特制定《探索抑郁症防治特色服务工作方案》。方案要求加大青少年等重点人群干预力度。将心理健康教育作为中学、高等院校所有学生的必修课,每学期聘请专业人员进行授课,指导学生科学认识抑郁症,及时寻求专业帮助等。各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。

叶晓斌医师说,因为青少年正处于生理和心理的成长变化阶段,他们的心理特征还没有完全定型,相对于成年人会更加活跃,也更容易感受到来自社会的影响与学业的压力,青少年在面对挫折时往往缺乏足够的应对能力和克服困难的勇气。因此,青少年更容易产生心理上的抑郁。

“青少年抑郁障碍危险性高,应早发现早治疗。”叶晓斌医师认为,教育部发文将抑郁症筛查纳入学生健康体检,体现了国家各部委对儿童青少年心理健康的关注,一方面可以提高儿童青少年心理健康素质,另一方面可以对应自杀愿望强烈的儿童青少年进行早期心理危机干预。

青少年应主动寻求帮助
活出真实健康自我

“对待青少年抑郁症,应该像对待感冒或其他疾病一样,坦然、主动地寻求相关帮助。比如14岁的小语(化名),有一阵子经常忍不住流泪,在班级哭,自己偷偷躲起来哭。”漳州五中中心育教师黄瑞澄告诉记者,小语的不良情绪从五年级开始积累,总是感觉“妈妈生了弟弟就不爱她了”。刚开始,小语遇到问题更多地选择自己面对,害怕麻烦别人。她的母亲工作忙,平时也只关注她的学习,很少关怀她的内心世界。小语对自己的境遇总是耿耿于怀,而家长的态度又只能让小语忍着,她的情绪变得越来越糟。

“小语红着眼眶走进我

年纪轻轻、正忙着读书的学生,怎么就抑郁了?青少年抑郁症表现有哪些?家长如何避免孩子陷入抑郁?请看心理学教师给出的建议和提醒——

“护航”青少年心理健康

◎本报记者 苏水梅 文/供图



适当运动可以
缓解不良情绪

校心理辅导室听语屋,在我们的多次帮助下,她走出了抑郁的阴霾。”黄瑞澄介绍,前期辅导的重心,在于疏导情绪。通过两次沙盘游戏和共情,学生自主自由地表达自己情感和故事,让情绪和能量流淌;并在与沙粒的接触中,舒缓情绪,获得心灵疗愈。其次是认知的引导,价值观的调整。在小语的家庭教育中,侧重于“遇事忍耐”“不要麻烦别人”等处事价值观。让孩子受委屈时过度忍耐压抑自己感受,最终以不可控制的情绪表达出来。通过情绪ABC理论,帮助学生调整认知,减少极端的思维给她带来的情绪枷锁。第三步,鼓励孩子进行情绪的表述。“用语言说出来、绘画画出来、日记抒发出来等形式,减少压抑,替代单一的哭泣。”小语通过练习,正确表达自我,缓解情绪。“最后通过家访,了解家庭情况,进行家庭教育的指导。”黄瑞澄老师说,“家庭指导促进亲子间的沟通和关系重建,帮助小语打开自弟弟出生以来积压已久的心结。渐渐地她走了出来,重获健康的心理状态。再遇见她时脸上洋溢着自信与阳光。”

据了解,近年来,漳州五中通过心理健康讲座、心育课、团体心理辅导、个案咨询等不同形式,关注学生情绪表达与不良情绪的处理,积极引导学生“活出真实健康的自我”,受到广大学生和家长的的好评。

青少年抑郁症不可忽视

漳州城市职业学院心理研究所所长、副教授林冰(铃子)介绍,抑郁症核心症状表现为“心境低落、兴趣减退、乐趣丧失、无趣、无欲、无助、无能”;心理症状表现为“焦虑、自责自罪、精神病性症状、记忆力下降,认知扭曲,自杀观念和和行为、精神运动性抑制”;生物症状表现为“睡眠紊乱、食欲下降、体重下降或增加、精力丧失等”。

林冰老师强调,在抑郁症的症状中,对自身存在意义的疑惑、家庭因素及童年经历往往是陷入抑郁的恐怖螺旋的开端,由于大多数的孩子还处于世界观没有成型的状态,他们最需要的就是自身的定位,如果这个时候他们最亲近的人否定了他们存在的意义,或缺乏对孩子的关爱和教养,

孩子的心理势必会受到严重的损伤。这种心理创伤是会伴随孩子的一生的,而且往往会成为抑郁情绪的导火索。

“抑郁症和抑郁情绪有所不同。抑郁是不愉快的心境体验,是指在一段较长时间内所体验到的占优势地位的一种抑郁情绪或抑郁心情;抑郁症是由各种原因引起的以抑郁为主要症状的一组心境障碍或情感性障碍,是一组以抑郁心境自我体验为中心的临床症状群或状态。”林冰老师说,“抑郁情绪时间一般低于两周,通过自我调适可以改善;抑郁症则时间在两周以上,需要通过专业人士帮助。家长和老师可以通过学生的不同反应加以区分。”

如何给予抑郁人群心理支持?

“家长要多鼓励,多和孩子交流,为孩子创造更多与别人沟通交流的机会。”林冰说,“当孩子抑郁时,哪怕只是有个在乎的人坐在身旁陪他哭,无声握住他的手,或是传递出‘你对我很重要’‘如果我能帮助你,请告诉我’‘我们会想办法让你好起来的’此类信息,都会让他内心感到温暖。”

林冰认为,家长认真的倾听,其实是倾听孩子们生命的能量。有抑郁症状的孩子,生命能量很弱,通过倾听,可以提高他们的生命能量。

林冰建议家长,不要臆断或批评孩子,尽量不要说这样的话:

你应该看到好的一面,而不仅仅只是坏的一面”或“你想太多了,走出黑暗的圈子外面一片光明”。这些话的潜台词是:“他们有选择情绪的余地,但他们却放任自己的情绪选择了绝望。”这些话不仅敏感,很有可能将你关心的人进一步推向深渊;同时,不要用激将法。很多家长都认为用激将法能减少他们的痛苦并激发积极的行为,比如:有些人会故意对有抑郁的同学不耐烦,挑战他们的极限,使用冷暴力,更有甚者下最后通牒(不好起来我就离开你)。

家长应该学习心理知识,学会初步诊断普通心理问题并进行科学心理陪伴。在林冰看来,比如“你太敏感了”“为什么一点小事情都能扰乱你”等这类言语会使抑郁的孩子感到羞愧。他们会觉得被忽视了感受,或是家长在敷衍地对待他们。“大多数人都会在对方感到抑郁时迫不及待地给予帮助。但对于抑郁的人,这些指导会让他们觉得被羞辱或者无所适从,导致越陷越深。”林冰说,“真正有用的问话是‘我怎样做会让你感觉好点?’这样的问法让对方看到了向你寻求帮助的契机。”

迎世赛点亮技能之光主
题推广活动、技能中国行——走进福建、2021年福建省职业技能大赛刚刚在漳州落幕,来自全省各技工院校、职业院校和省内行业里的技术能手共71名选手齐聚漳城院,展示技能,切磋技艺。



来自漳州城市职业学院文化艺术创意系的陈晓菲老师荣获本次比赛
的广告设计赛项金牌,并获得“福建省技术能手”荣誉称号。



餐厅服务
员项目金牌
获得者——教
师
选手吴艺梅
本报记者
李林 摄



插花花艺师赛现场

匠心独运 师生同台亮绝活

◎本报记者 李伟

“Good afternoon, Madam, welcome to our restaurant.(女士,下午好,欢迎来到我们的餐厅。)”以一声英文问候开场,11月13日下午4时许,福建省职业技能大赛餐厅服务员项目西餐服务分项休闲餐厅服务环节正在进行。一组两位选手通过精细完成餐前准备、包边台、摆台及全程英文点单、上菜、对客人用餐服务等环节,最终决出胜负。

边台前,来自漳州职业技术学院旅游管理学院的教师选手吴艺梅,身着灰色衬衫、黑色马甲长裤,干练地逐个举起红酒杯,透过光线仔细检查。“酒杯及餐具一定不能残留水渍,这些细节在平常训练中我们都会特别留意。”赛后她告诉记者,本校多名选手都是第一次接触西餐服务分项,可分享交流的经验少之又少。这一个环节都是她在几个月艰苦训练中精益求精得出的成果。“包边台环节则需不停练习及纠正误差才能规范整齐完成,确保布边与地面平行且距地不得超过3厘米。”

最终,她取得了餐厅服务员项目金牌。“从精进技术到抓紧提速,从熟悉单词到形成语感,过程已不再是制式应试,每一步都融入了对服务艺术的思考。”吴艺梅表示,她要把此次竞赛积累的经验带入实操课堂,细致地传授给学生,真正做到以赛促教,以赛促学。

在中餐服务分项赛场上,一场金色与绿色的对决也正展开。“轰”的一声,两位选手齐齐甩开台布,瞬间金绿两色铺就赛场两张十大桌。

“金色是丰收的稻谷的颜色,和我的作品‘金

浪’相衬。”让台布一次精准落桌的漳州职业技术学院旅游管理学院学生选手李杰露出平时少见的自信微笑。

一旁,他的“对手”同时也是同班同学的郑舒容也不甘示弱,身着白色旗袍的娇小身体里藏着大力气,一张缎面墨绿色台布同样一次铺就,中央放置上一株栩栩如生的“非遗”水仙花立体剪纸,中餐主题宴会设计作品“金盏银台”初具规模。“平常我最怕甩台布,今天一次成功让我心里乐开了花。”第一步的完美完成给了郑舒容信心,接下来,她优雅从容地完成了从摆台、餐具摆放迎客送客、整理台面所有流程,最终取得第五名的好成绩。

在作为班长的李浩看来,最难的不是服务过程中一直保持微笑,也不是甩台布,而是坚持。“在老师们无微不至的关怀下,同学们夜以继日的陪伴下,队员们熬过3个月的训练,克服了备赛的厌倦期、疲劳期和瓶颈期,最终保持住了随时应赛的优良状态。”如他的参赛作品“逍遥桃花源”一般,李浩身上有一股洒脱气息,他说,“同学间是彼此的对手,更是相互成就的伙伴。”

“这就是赛场上的一种相互激励,学院构建技能大赛集训体系,团队有计划、有目标、齐心协力带领选手集训备赛,注重选手‘德技双馨’培育。”漳州职业技术学院旅游管理学院院长曾味表示,多年前,旅管学院已脱离传统普通高等教育理念,



西餐比赛现场 本报记者 李林 摄

坚持以产业岗位需求技术指标培养人才,让学生对新业态、新技术、新服务要求了解透彻。“学院的教学过程已经实现‘理实一体化’,校内实训与校企合作岗位实习让我们的实践教学占据了课程总量的73.3%,这让学生在参赛前或就业前即独具优势。”

据了解,2013年至今,经团队努力,漳州职业技术学院旅游管理学院师生已荣获福建省酒店服务类一等奖及国家级奖项51项。本次大赛更是从来自龙岩、宁德、泉州、三明、漳州等地中职职业院校、行业参赛选手中脱颖而出,斩获金、银、铜牌及两个优胜奖,囊括所有奖项。

“新时代、新技能、新梦想,学院将秉持学校‘建设工匠学府、服务漳州发展’的办学定位,响应国家号召,弘扬工匠精神,厚植工匠文化,持续创新培育出更多服务产业发展的技术技能人才。”曾味说。

“美丽对决” +创艺比拼

这次比赛的广告设计师、插花花艺师两个赛项是在漳州城市职业学院举办的,这里分享一下赛事现场。

插花花艺师赛项引入世界花艺技能大赛、国家改革试点赛标准,借鉴现代花艺设计制作经验和评审标准,让我国传统插花艺术与现代花艺并行发展,让竞赛成为宣传插花艺术的重要窗口,全面展现插花花艺技能人才的职业技能和职业素养。选手们根据给定的花材和器材,发挥灵感和创意,用翻飞的剪刀和出众的巧手,献上了一场精彩激烈的“美丽对决”,匠心独具,花样百出,给大家带来美的视觉享受。

广告设计师赛项以广告设计师高级工(三级)国家职业标准为主要依据,采用电脑实操的形式完成所有项目。参赛选手现场独立应用计算机进行设计,根据现场提供的赛题和素材,完成项目的标识设计、版式设计 and 包装设计。参赛选手紧扣主题,充分发挥想象力、创造力,吸取多元文化元素与当下的审美趋势有机融合,将自身的专业知识技能淋漓尽致地运用到了本次大赛设计的作品当中。

◎黄璐诗 文/供图