

昨日是世界精神卫生日,我市举行心理义诊活动 失眠、抑郁、青少年心理障碍 市民问得最多



活动现场,过半市民咨询失眠问题

你有过夜已渐深却辗转反侧无法入睡的经历吗?你拥有过真正健康的睡眠吗?昨日,在二七区升龙广场举行的大型心理义诊活动现场,有过半的市民都在咨询失眠的问题。

朱女士是一位女强人,退休前是某单位的管理人员,不仅手下员工要听她的,丈夫和孩子也要遵从她的意愿。闲不下来的朱女士退休后又和朋友合伙开了个小公司。

朱女士说,白天不停奔波,晚上躺在床上却睡不着,“我想把所有事情都掌控好,一躺下来脑子就转个不停”。久而久之,天一黑她就害怕,“我的失眠症已经持续了一段时间了,现

在真的很害怕睡觉”。

市第八人民医院心理科主任刘俊德说,朱女士失眠的症结在于工作上的焦虑和恐惧,“这样的病人喜欢掌控一切,一旦有人或事物失去她的掌控,她的心理就会难以承受,我对她进行了测试,还发现她有一定的强迫症和焦虑症”。

第八人民医院精神病二病区主任医师王俊介绍,造成失眠的原因有很多种,心理因素占大多数,喜怒哀乐悲恐惊,这七种任何一种情绪的过度都引起失眠。“从门诊接待上看,学习紧张、工作压力大、与同事家人间的不融洽等造成的心理伤害都会造成失眠。”

不要忽视儿童和青少年心理健康问题

“我儿子17岁,开学上高二,我和孩子爸爸都是高中教师,没少辅导他学习,可他成绩就是上不去。我整天苦口婆心地教育他,结果他彻底不学了,一有空就跟同学们跑出去玩,还去网吧通宵上网。最近我整理他房间的时候,还发现他收集女性用品。”一对夫妻向第八人民医院的大夫主治医师刘娜诉起了苦,“我的孩子怎么会这样?”

刘娜说,这个年龄段孩子已经进入青春期,有独立的自我意识,家长不可强求孩子,一味的唠叨往往会适得其反,“进入青春期的孩子会用自己的价值观评判周围的人或事物,表现出思想上‘成熟独立’

而‘行为幼稚’的两面性,这时候非常需要家长和学校的正确引导,千万不要忽视他们的心理健康”。

第八人民医院儿科医师王体京告诉记者,以该院中心儿童和青少年心理门诊量为例,前来咨询和治疗的儿童和青少年不在少数。

“儿童心理问题增加,原因比较复杂,主要与社会急剧发展、人的适应能力不稳定有关。”王体京说,这几周前来就诊的患者大多是因为厌学症,不服从学校的规定,不愿意与新同学交往,也不愿去上学。严重的学生甚至一去学校就出现焦虑、头晕、恶心等状况。

秋末冬初易出现情绪与精神紊乱

女性患抑郁病率是男性两倍,怀孕、分娩后,更年期等特殊阶段是高发期。妇女由于自身的生理特点与特殊的社会环境压力,心理障碍、心理疾病的出现较男性多,郑州市区调查显示,神经衰弱女性患者率为15.78%,男性仅为2.3%。

“秋末冬初易出现情绪与精神状态的紊乱,每到这个季节,门诊中的抑郁症患者数量就会比平时增加两三成。其实不少精神疾病都是由心理问题日积月累造成的,因此大家应正视与关注,及早发现并疏导。精神疾病是一种慢性病,抑郁、焦虑症患者只要接受正规治疗,长期服药,80%的病人病情都会得到控制,像正常人一样工作生活。”刘俊德说。

链接

来看看这些抑郁症征兆

心情低落 总是闷闷不乐,做什么事情都没太大兴趣,产生无助感。

思维迟缓 反应迟钝,脑子好像生锈了。

意志活动减退 被动,不想做事,宅,不愿意参与社交活动。

认知功能损害 记忆力下降,注意力难以集中,反应也变慢了。

睡眠障碍 入睡困难,睡得不深,易醒。

国庆小长假加班费该怎么算?没休息的多挣17天工资

国庆小长假加班的亲,月底要结工资了,你知道这月应该多拿多少钱吗?

昨日,市劳动保障监察支队工作人员介绍,10月1日至3日3天为法定节假日期间,用人单位应不低于劳动者本人工资3倍标准支付加班费。10月4日至7日共4天为休息日,用人单位应不低于本人工资2倍的标准支付加班费,如不支付则需安排补休。也就是说,国庆小长假7天加班,一天没休息的,可挣17天的工资。

以郑州市区每人每月1400元最低工资标准为例,按每月平均工作时间21.75天折算,每个职工平均每日最低工资约为64.37元。以此计算,单位不实行补休,职工假期加班7天至少可拿到1094.29元。

市劳动保障大队负责人表示,单位如不足额支付加班工资,可向劳动监察支队举报投诉。电话0371-67439828。

郑州晚报记者 冉小平

郑州农村人才市场本月举行6场招聘会

需要到郑州找工作的农民工朋友们,本月郑州农村人力资源市场将举行6场招聘会,提供岗位数万个,不妨来看看。

11日举行2014火车站秋季万人综合招聘会,130多家企业提供近万个岗位,以技术类、生产机械、营销策划、酒店服务和食品物流等岗位居多。

15日举行全省2014中高等院校毕业生就业招聘会,面向全省中高等即将毕业学生。

18日为房地产、教育培训、电子商务、快消品行业人才专场招聘会;22日为高校应届应届毕业生系列综合招聘会;25日为行政、财务、技术、营销、管理、文职大型综合招聘会;29日为全省2015届高校毕业生专场招聘会。

郑州农村人力资源地址在二七广场解放路西300米。

郑州晚报记者 冉小平
通讯员 刘渊

昨日是第23个世界精神卫生日,据世界卫生组织统计,全世界抑郁症患者达到3.4亿人,我国现有1亿多精神障碍患者,其中重度精神病人已超过1600万人,我国每年有20万人因抑郁而选择自杀,而72.3%的患者并不知晓自己处于抑郁、焦虑等各类精神障碍中。

昨日,市卫生局联系其他医疗单位在二七区升龙广场举办大型心理义诊宣传活动,活动现场失眠、抑郁、青少年心理障碍都是市民关心的主要问题。郑州晚报记者 邢进 谷长乐

“白金十分钟”你会自救吗?

有人突然昏迷,没有呼吸心跳,怎么办?突然出现外伤了该如何止血……昨日上午10点10分,“急救十分钟——全国自救互救活动日”活动在五一广场举行,郑州人民医院和郑大五附院等20家省市级医院参加活动。

紧急伤病事件发生后的10分钟以内是急救的关键时期,也被称为“白金十分钟”。活动现场,急救人员现场为市民演示了心肺复苏、突发心梗自救、海氏手法等多项救护技术,吸引不少市民参加。郑州晚报记者 邢进 谷长乐 段远 通讯员 潘黎黎



急救人员展示自救方法。 郑州晚报记者 张翼飞 图

都市健康

刊登热线:(东区)0371-56722588 (西区)15937128115 13526506733 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

膝关节病 遇16元奇方 治一个好一个

“百灵奇草神贴”专攻关节疼痛、肿胀、积水 僵硬72小时显奇效

在贵州南部,一个治骨奇方,广为流传,当地郎中只要发现谁患上了膝关节病来求治,就推荐其贴敷谭家祖传膏药:天麻、石斛、半夏、黄柏、鱼腥草、威灵仙、三七……共计18种草药按比例配制在一起,磨成粉,加入芝麻油中,熬成膏,摊于布上,按穴位贴在膝关节处,关节疼痛积水僵硬当晚就能减轻,几天就能下床行走,百用百灵,效果惊人,谭家老方在当地各族百姓中流传已久,宋代《普济本事方》就有记载。现在已被国家列为保密配方并被命名为“准字号”产品“百灵奇草神贴”上市销售,患者反应强烈。

文化路王先生左膝关节肿胀、疼痛,不能打弯,拍片诊断为膝关节退行性病变,骨质增生,滑膜炎,半月板损伤。严重时每月至少抽2次积液,两天打一次封闭,不到五十岁就拄上了拐杖,用“百灵奇草神贴”,当天止痛,8天积液消失,三个疗程康复如常,活动自如。“我被治好的消息传开了,周围的同志纷纷购买此药,“百灵奇草神贴”的神奇功效让每一位深受痛苦的患者折服!”他激动的说。良心产品,不靠虚假宣传靠的是口碑相传真真切切的疗效。“百灵奇草神贴”特别适用于关节骨质增生、滑膜炎、半月板损伤、软骨软化、风湿类风湿性关节炎。(市内送货,专业医师指导康复,外地免费邮寄,货到付款)

厂家特别提醒:“百灵奇草神贴”连续7年全国销量第一,11~14日6送2,10送5,20送12折后16元每贴。
骨科 0371-60928408
指定专卖:郑州市河医立交桥郑大一附院门诊南200米路东(聚仁堂药房)

手脚麻木吃一个笑一个

手脚麻木多是由心脑血管,高血压,脑梗,糖尿病,颈椎病,风湿寒痹所导致,有的患者忽视了手脚麻木这一致残前的信号,最终导致瘫痪,卧床不起,行走艰难,抱憾一生。

由国家食品药品监督管理局严格审查审批的专门治疗麻木、颈肩腰腿疾病瘫痪,脑梗的国药准字(Z61020138)麻痺康强筋健骨丸,采用目前高科技纳米浸膏粒子技术,成功提取出超强活性的溶栓通络酶和神经修复素,它能够快速疏通血脉,打通经络,快速治疗手脚麻木、屈伸不便、筋骨疼痛,四肢无力等疾病。
特别提示,麻痺康强筋健骨丸可以配合黄酒服用,药效提升30%和也可开水送服,全国免费咨询电话:
400-0099-058
郑州西郊泰隆大药房 免费邮寄 药到付款