

心理专家呼吁培养全社会“他救”能力和青少年“自救”能力

2月2日上午,胡某宇事件调查结果公布,警方认定胡某宇系自缢身亡,其生前录音笔中的音频表达了自杀意愿。花季少年轻生让人感到痛心,该事件背后折射出的青少年心理问题也再次为全社会敲响警钟。首都医科大学北京安定医院精神科医生任小丹通过媒体向全社会呼吁:青少年的心理健康和精神疾病问题不容小觑,要加强全民精神卫生科普教育,培养全社会“他救”能力和青少年的“自救”能力。

”

抑郁障碍是在儿童青少年中发生率较高的精神障碍之一。抑郁障碍较大可能导致青少年自伤自杀行为的发生。任小丹告诉记者,儿童青少年出现精神心理问题往往不是单一因素造成的,而是各种因素综合作用的结果,比如学业压力大、人际关系差、家庭养育环境不理想、经历负面事件等。

任小丹介绍,由于青少年抑郁症状的表现不像成年人那样“典型”,因而在发病早期并不容易识别,往往会被误认为青春期的问题。成人抑郁症的主要表现为情绪低落,兴趣减退和精力体力缺乏。而青少年抑郁症则更多表现为:情绪烦躁,易怒,爱发脾气;注意力难以集中,学习效率低,拒学厌学;做事动力不足、执

行力减退、坚持力下降;人际冲突频率变高,人际关系不良,跟父母关系差,与同学相处困难等。有的孩子会出现情感脆弱,容易哭泣,总觉得委屈;有的孩子会伴有网络/游戏成瘾、抽烟喝酒等;有的孩子会出现破坏性行为,例如扰乱课堂纪律,甚至虐待宠物,变成家长和老师眼中的“问题孩子”;还有一些孩子在确诊抑郁障碍之前会有不同程度的“空心病”,对人生有强烈的无意义感,对生活感到迷茫,不知道自己需要什么,觉得活着毫无意义。

当家长发现孩子出现这些状况时,要警惕孩子是否出现了情绪问题。需要指出的是,不少家长或老师会把青少年抑郁理解为青

春期叛逆。任小丹强调,青少年抑郁与青春期叛逆的根本区别是,青春期叛逆不会影响一个人的社会功能。而抑郁障碍则会不同程度地影响社会功能,严重的还会出现自伤自杀行为。

任小丹告诉记者,虽然重度抑郁会导致孩子产生轻生念头,然而求生的本能又会让孩子在绝望之际发出不同程度的“求救信号”:有的孩子会多次跟同伴或者父母抱怨“活着没有意思”“人生没有意义”;还可能会写下反映内心情绪的文字;或者出现不同方式的非自杀性自伤行为。如果这些“求救信号”能够被家长或他人准确接收和识别,让孩子及时得到专业人士的救治,很大程度上就会避免悲剧的发生。

然而现实情况是,很多时候孩子发出的“求救信号”被误解,认为是“矫情”“娇气”“寻求关注”的表现,甚至完全被忽视,从而导致悲剧的发生。

任小丹认为,识别“求救信号”需要有一定的心理知识储备,因而,加强对普通民众精神卫生知识的普及非常重要。需要对家长、老师和学生开展儿童青少年精神心理健康的相关教育和宣讲,让成年人能够及时收到孩子的“求救信号”,能够认识到问题的严重性,让有心理问题的孩子及早得到帮助;另一方面,让青少年在出现情绪问题能够及时自我识别,知道去哪里寻求专业人士的帮助,从而实施“自救”。(据中国青年网)

科技赋能 中交兴路车旺大卡携百万货运司机探索公益创新模式

近年来,参与公益事业的企业越来越多。而随着我国数字化技术的发展,企业参与公益的方式也越来越多元。一些企业利用大数据技术和平台优势,将公益和企业自身的业务优势相结合,并动员更多人参与进来。这种公益方式显然更具有可持续性和影响力,有助于问题的最终解决。

2023年新年伊始,北京中交兴路信息科技有限公司(以下简称“中交兴路”)、车旺大卡APP联合中国SOS儿童村协会共同发起“大卡里程捐·温暖失去父母的孩子”活动。通过发动车旺大卡平台上的百万卡车司机进行里程捐赠的方式,在帮助卡友圈孤儿的同时,更为SOS儿童村的孤儿送去生活必需品和温暖。

对于走南闯北的卡车司机来说,卡友圈出现的孤儿不在少数,让卡车司机深感孤儿的的不易,更希望能为这些孤儿做些什么。本次活动上线后得到平台数百万卡友的积极响应。他们通过参与平台互动捐出行车里程的方式,将自身正能量及热血精神传递出去。截至目前,该活动已累计捐出近百亿年度行车里程,并有多名卡车司机报名成为“大卡叔叔”,从北京、天津、山东等多个省市出发,为卡友圈的孤儿及SOS儿童村的孩子们送去一车车年货。

数据显示,截至2022年9月底,全国共有50万名孤困儿童。中国SOS儿童村作为救助孤儿的儿童福利机构,创



卡车司机化身“大卡叔叔”,为孤困儿童送去温暖和关怀

立30多年来收养并抚育了大批失去父母和家庭的孤儿。根据调查研究发现,这些孤儿群体孤独寡言,性格内向、自卑,他们渴望亲情、友情,渴望得到外界的关爱。

恰逢春节,阖家团圆的日子,卡车司机们以“大卡叔叔”的身份不仅完成了物质上的捐赠,还对这群受助孤儿给予了人文关怀:让SOS儿童村的孩子们感受到来自亲情的关爱,感受到社会对他们的善意。

据悉,该活动依托中交兴路大数据优势与科技能力,发挥车旺大卡的平台优势,打造并开发具有中交兴路特色的公益模式。中交兴路以卡车里程为交互抓手,让平台900万用户成为公益主体。广大卡车司机及中小微车队的车主通过在车旺大卡APP的一些交互行为及行车里程,参与到公益捐助项目,降低了公众参与公益事业的门槛,提高了参与公益事业的积极性。

另外,车旺大卡平台开通了公益频道——大卡公益,除了关注孤儿群体,平台还关注卡车司机群体自身生产生活的急愁难盼问题,开展了关爱卡车司机留守子女的“晨曦计划”及帮扶困境中的卡车司机家庭的“曙光计划”。这两个项目也可通过捐里程的方式,让更多人参与到公益中。中交兴路这种方式让公益更加具有便捷性和互动性,带动了用户及生态伙伴一起做公益,并探索出可持续公益生态模式的可行性。

中交兴路利用企业本身的科技优势赋能公益,同时通过发挥平台作用,联动更多卡车司机及生态伙伴,发挥正能量,承担起关爱儿童的责任,让更多孤儿受益,让“幼有所养”。从平台公益创新出发,中交兴路探索出公益领域可持续发展的生态模式,为中国公益事业的发展开辟出一条新的发展路径。(徐辉)

北京市妇联在全市建成500家“驿港湾”

近日,在北京市500个乡镇(街道)党群中心和妇女之家的桌上、墙上、门上、玻璃上都出现了“驿港湾”的牌子,这意味着北京市妇联联合会为“驿姐”“驿家”建设的服务阵地正式落地建成。

据了解,为贯彻落实中央和北京市委关于推动新业态、新就业群体党建工作部署要求,为推进妇联工作向新业态新就业群体纵深发展,更好地服务分散在全市不同区域的新群体女性,北京市妇联联合会从2022年10月开始,依托全市乡镇(街道)党群中心及相关妇女活动阵地,启动了新业态新就业群体“驿港湾”建设工作。

“驿港湾”覆盖16个区及经济开发区,利用党群中心和妇女活动阵地,面向“驿姐”“驿家”提供歇歇脚、喝喝水、上上网、聊聊天、问问事、充充电、舒舒心、暖

意箱八项基础服务,为新业态从业女性打造暖心的服务场所。其中,暖意箱更是贴心地为驿姐准备了创可贴、暖宝宝、酒精片、碘伏喷雾、棉签、体温计、卫生巾等急用物资。

同时,为便于驿姐驿家能享受到“驿港湾”的周到服务,每个驿港湾都配置了桌牌、窗贴、墙贴,亮出了基层妇联主席和驿港湾负责人姓名、电话,切实做到“亮组织、亮身份、亮品牌、亮服务”,让妇联组织如亲人般陪伴在“驿姐”“驿家”的身边,进入他们的手机通讯录。

据悉,北京市妇联联合会充分发挥“联”字优势,将持续动员号召各级妇联组织和社会力量,依托“驿港湾”服务阵地,开展丰富多彩的宣传和服务项目,把服务做实、做精、做细,为奋战在新业态一线的妇女保驾护航。(武胜男)



昌平区北七家镇驿港湾