

“情绪感冒”:一个不容小觑的问题

民生会客厅
小话题 大民生

今日话题

主持人 毛超峰
本期嘉宾:
陈静静 区疾控中心党支部副书记
汪玺 区疾控中心副主任

“民生会客厅”交流平台:QQ群(日报民生会客厅) 64640581 热线电话 88987777 88974599

本月是我区第9个精神卫生宣传月。今年精神卫生宣传月的活动主题为“心理健康社会和谐,我行动”,旨在通过广泛开展科普宣传和健康教育,引导动员全社会共同参与心理健康促进行动。本期《民生会客厅》,让我们一起关注心理健康问题。

压力引发心理障碍

主持人:心理健康问题是由什么原因引起的?

陈静静:心理健康问题越来越受到社会各界的关注。社会节奏加快、精神需求提高、社会突发事件发生、个人价值观和现实冲突等都是引起心理健康问题的原因,需要我们引起重视。

姜红霞:总体来说,目前我区青少年心理健康状况较好。学生面临的压力主要来自学习,包括学习任务本身的压力,以及家长、教师以及学生自身对成绩的期待所带来的压力。其次,人际关系对学生也有较大的影响,如亲子关系、同伴关系、异性关系等。此外,学生的心理问题与其所处的年龄段有直接关系,比如处于青春期的孩子,身体、心理在迅速发展,很容易面临一些心理困惑。

范强:近年来,患精神障碍的人数呈现出一定的增长趋势。青少年的情绪障碍表现为焦虑、抑郁和社交恐惧,成年人则表现为精神分裂、抑郁、幻觉等精神疾病,高发于青壮年和退休前后。这与社会竞争压力大、从小的生长环境、家庭教育模式、社会地位突然改变、自我认识不完善、社会支持缺少等原因息息相关。

“小西”:我认为,目前社会上发生的一些由心理问题引起的极端事件,大多跟目前学习、生活、工作、经济压力大等因素有关。随着外界赋予人的要求不断提高,人们内心压力无法及时宣泄,导致心理压力超过负荷。心理问题就像是一场“情绪感冒”,但这场“感冒”却始终持续。

多渠道促进心理健康

主持人:为了促进心理健康,我区开展了哪些工作?

汪玺:我区积极实施社会心理服务体系,逐步开展心理咨询专业人员能力提升班、持证心理咨询师上岗技能培训班和村干部心理帮扶技能培训班,更好地服务市民。元旦开始,区精卫办和宁波康宁医院、宁波安康医院合作,在萧王庙街道、尚田街道、裘村镇筛选出一批病情相对稳定,并具有一定社会功能的精神障碍患者,开展“同伴支持项目”,为他们提供社会支持。同时,“长效针剂”“一站式服务”等项目顺利开展,实现了“最多跑一次”,先后得到省和市级领导的肯定。此外,我们定期进企业、社区开展心理讲座,为市民提供心理咨询服务。

姜红霞:区教育局坚持以培养学生健全的心理品质为目标,多方面多渠道开展心理健康教育。一是

面向全体学生开设班级心理辅导活动课。二是开展心理健康状况普查。三是提供个体辅导。四是重视心理健康教育师资队伍。目前全区教师心理健康C证持证比例已达到75%以上,300余名教师持有心理健康B证。此外,不断增加专职心理教师的配备。五是加强硬件及场地建设。除此以外,开展心理教师团送心育活动、校园心理剧大赛等活动,更好地宣传心理健康知识。

心理创建需引起重视

主持人:各社会主体应如何预防和缓解心理压力?

陈静静:市民应尽可能多发展爱好,以长远的目光看待自己,不要因为短暂的困难和挫折就否定自己的价值。应该拓宽自己的交际圈,加强沟通能力。遇到问题时学会自我调节,或者向信任的亲朋好友诉说,舒缓自己的压力,必要时可寻求心理医生的帮助。家长和教师应该引导孩子用长远的眼光看问题,不要将自身的焦虑传递给孩子,学会保护孩子,耐心对待孩子,允许他们按照自身特点发展。社会各界应包容、理解和接纳不同性格和心理状态的人群,多关心和帮助身边处于压力和焦虑之中的人,帮助他们一起走出心理困境。

市民若有需要,可拨打“88920903”向区心理辅导中心免费咨询预约心理咨询。

姜红霞:心理健康教育不仅是心理健康教师的任务,需要教师、家长乃至全社会的共同参与。家庭对孩子的心理健康发展有最直接最深远的影响,家长要读懂孩子,了解孩子在不同年龄段的心理发展特点,理解孩子在成长中的心理需求。学校应进一步加强对家长的家庭教育指导。这学期我们正在组建家庭教育讲师团,下阶段将在活动中增加心理健康方面的内容。此外,全社会应多关注青少年的心理健康,进一步加强合作,携手为青少年健康成长营造良好的环境。

范强:社会各界均应引起重视,增加人群对精神健康障碍的知晓率,构建完善的社会支持系统,学会更好地倾听和关心患者,理解患者的情绪障碍,给予强大的社会支持。对于精神健康障碍患者,应加强早期干预和疏导,勿讳疾忌医,及时接受正规治疗。

主持人的话——

心理健康涉及到我们学习、工作、生活的方方面面。个人、家庭、学校和社会各界都应该对此引起高度重视,多点鼓励,少点指责,摘掉“有色眼镜”,用爱融化“情绪感冒”。



松岙举行第二届“党员之夜”

10月18日,松岙镇举行第二届“党员之夜”暨“两优三户”表彰大会,镇级优秀村干部、优秀共产党员以及镇风八则带头人、公益行动先锋、美丽庭院示范点等受到表彰,给与党员和村民代表传递了昂扬向上的精神和风清气正的正能量。

通讯员 李贤君

市民骑电动自行车戴头盔习惯基本养成 骑车带人现象仍普遍

记者 毛超峰
实习生 葛柯汝

7月1日起,修订后的《宁波市非机动车管理条例》正式实施,电动自行车驾乘人员未戴安全头盔上路将被罚款,随后区公安分局交警大队开展集中整治。3个多月过去了,市民骑电动自行车主动戴安全头盔的意识如何,记者来到街头实地观察。

10月17日下午,记者先后来

到斗门路大成路路口、桃源路中山东路路口及南山路中山路路口,原地观察10分钟,发现总体情况还不错。记者在斗门路大成路路口共发现10起驾乘人员未戴安全头盔现象,其中一人为“饿了么”的外卖小哥;7起违规载人现象,其中被载者多数未戴安全头盔。而在桃源路中山路路口,电动自行车驾乘人员未戴安全头盔现象高达42起,违规载人9起。在该处路口,记者发现一

辆小小的电动自行车上居然搭载了3人,且3人均未戴安全头盔。同时记者注意到,不少家长在用电动自行车搭载儿童时,儿童未戴安全头盔的比例也非常高。

下午4时,当记者来到南山路中山路路口时,4名身穿红马甲头戴小黄帽的志愿者在此执勤,当志愿者指出一名电动自行车驾驶人未戴安全头盔时,这名驾驶人只是笑笑并不予理会。在现场观察的10分钟里,共发现22起未戴安全头盔现象,8起违规带人现象。其中一名外卖小哥不仅违规带人,且两人均未戴安全头盔。

通过实地观察,记者发现,虽然有些电动自行车驾驶员的车上放置了安全头盔,但似乎只是一个摆设,还有部分电动自行车驾驶人边骑车边玩手机,或驶离非机动车道进入机动车道。

到,该面的围挡与南山路段相比较为陈旧,围挡还截断了部分人行道。此时一辆货车从工地现场驶出,虽然工作人员未对车辆进行清洗,但货车车身较为干净。在一处未敞开的车门处,记者看到,门下有水流和泥浆的痕迹。随后,记者采访了几位住在附近的居民,大家均表示该工地晚上未施工,无噪音扰民现象。

原南山新村地块商住项目施工基本合规 部分围挡拦住了人行道

记者 毛超峰
实习生 葛柯汝

10月18日上午,记者实地走访原南山新村地块商住项目I标、II标,发现这两处建设施工基

本符合相关规定。记者在现场发现,两个项目地块上的建筑主体施工已基本完成,现场门口悬挂着文明施工、安全生产等资料。施工工地除南山路一侧的出入口敞开外,其余几处入口均大门紧闭。在南山路段的施工现场,几名工人正在浇筑小区配套设施的地基,一辆罐装水泥厂停靠在工地门外。记者看到,工地地面较

为整洁,罐装水泥厂也未发现滴漏撒等情况。施工现场外围设施了彩色围挡,公益广告数量也符合相关规定。记者注意到,围挡墙布及挂在墙头的国旗颜色非常鲜艳,显然于近期刚刚更换。

在南山路和桥东岸路交叉口,有一处该商住项目名称的绿化景观。记者发现景观内有不少枯枝、垃圾。沿桥东岸路走访时记者注意

冷空气持续影响气温缓慢下降 本周以多云到阴天为主

本报讯(记者 徐华良 通讯员 沈绿草)记者昨天从区气象台了解到,受持续冷空气影响,近期奉城气温缓慢下降,昼夜温差较大。

10月18日凌晨,今年第20号台风“浣熊”在巴士海峡东部生成,属于生成纬度比较高的台风。这类台风一般强度不会太强,威胁相对较小。目前,该台风向偏东方向移动,强度将逐渐减弱,10月22日前后可能对我国台湾东部近海和南海地区带来小范围风雨影响。

今年10月份台风为何如此频繁?区气象台气象预报员岳俗甲分

析,主要是今年海洋洋面温度比往年同月温度明显偏高,造成太平洋风暴多发。入秋后,冷空气活动非常频繁,一阵秋雨一阵凉,气温渐渐下降。

区气象台昨天一周天气预报,周一晴到多云,气温14℃至23℃;周二多云,夜里转阴局部有小雨,气温16℃至23℃;周三,多云,气温16℃至23℃;周四多云,气温15℃至23℃;周五多云到阴,夜里转阴局部有小雨,气温15℃至22℃;周六阴有时有小雨,气温16℃至21℃;周日晴到多云,气温15℃至20℃。

你为国尽忠 我助你出彩 退役军人就业创业签约仪式举行

本报讯(记者 景小芳 通讯员 徐孙亚)日前,“你为国尽忠我助你出彩”系列活动之奉化区退役军人就业创业签约仪式在区委党校举行。

签约仪式上,区退役军人事务局分别与中国邮储银行奉化支行等6家银行单位签订优抚合作协议,并与宁波利安科技股份有限公司等11家就业扶持示范基地企业签订合作协议。

据悉,此次签约仪式是动员社会力量为退役军人服务的一次有益尝试。区退役军人事务局负责人表示,将以此次签约为契机,把服务退役军人作为重大政治责任,为退役军人和优抚对象提供优先、优质、优惠的金融服务和就业环境,探索新时代社会化拥军优抚工作的新模式、新路子,打造拥军优抚服务品牌。

民声传递

12345.81890 合办
区长电话热线:12345
区长信箱网址:
http://bak.fh.gov.cn/szxx/81890
求助服务热线:81890000
移动热线:13968312345
移动区府网:612345
电信热线:18967831890
本报热线:
88987777(114号码百事通转)
都市奉化论坛:
http://bbs.fhnews.com.cn
值班记者 袁伟鑫

房屋能否原拆原建
来电:有市民向本报新闻热线咨询,位于江口街道的老房即将倒塌,漏水影响邻居,问能否原拆原建?
回复:江口街道办事处答复,请携带户主身份证、土地证,到街道城建部门咨询。

鄞城大道方桥段加油站何时能拆
来电:有市民向本报新闻热线咨询,鄞城大道方桥段加油站何时能拆?
回复:方桥街道办事处答复,有关部门已于10月15日下午进场,目前大部分已拆除,街道将会持续关注拆迁进度。

电动自行车如何注销
来电:有市民向本报新闻热线咨询,电动自行车号牌该怎么注销?
回复:区公安分局交警大队答复,电动自行车号牌注销需携带车主身份证、车辆号牌和行驶证到交警窗口办理,电动自行车自行解体处理。两轮电动车临时过渡牌不能注销。

奉化是否会引进质子中粒子医院
来电:有市民向本报新闻热

康养旅居城 运动大景区 宁波滨海旅游休闲区

房产中介

阳光房产 厂房出售

0. 南山路旁店面厂房 2500m² 占地2670m² 价面谈	1. 三横厂房 1楼 5000m² 18元/m²
1. 三横厂房 11500m² 占地9334m² 价面谈	2. 三横厂房 1-2楼 4000m² 14元/m²
2. 三横 8000m² 占地666.7m²-1334m² 价面谈	3. 三横厂房 1-2楼 2000m² 15元/m²
3. 西坞厂房 3200m² 占地3334m² 700万元	4. 东郊厂房 1-3楼 5000m² 14.5元/m²
4. 西坞厂房 3800m² 占地8880m² 2800万元	5. 东郊厂房 1楼 2000m² 价面谈
5. 藕湖厂房 2700m² 占地2400m² 750万元	6. 东郊厂房 2楼 3800m² 独门 12元/m²
6. 藕湖厂房 5400m² 占地13334m² 价面谈	7. 高桥厂房 1-3楼 7600m² 14.5元/m²
7. 藕湖厂房 5500m² 占地3334m² 1680万元	8. 高桥厂房 1-4楼 5800m² 13元/m²
8. 高桥厂房 11000m² 占地7334m² 3500万元	9. 高桥厂房 1楼 2000m² 18元/m²
9. 东郊厂房 2400m² 占地1667m² 价面谈	10. 藕湖厂房 1楼 4200m² 60万元/年
10. 尚田厂房 7000m² 占地10000m² 2780万元	

诚征各类厂房 18958238898 王经理

厂房出租

0. 市中心商业用房 7000m²-1.2万m² 价面谈	6. 南溪家园 5楼+阁楼59m²+21m² 全装 90万元
1. 三横厂房 1楼 5000m² 18元/m²	7. 岳林东路 3楼 90m² 婚装 146万元
2. 三横厂房 1-2楼 4000m² 14元/m²	8. 阳光茗都 3楼 143m² 婚装 225万元
3. 三横厂房 1-2楼 2000m² 15元/m²	9. 阳光茗都 6楼 127m²-127m² 300万元
4. 东郊厂房 1-3楼 5000m² 14.5元/m²	10. 广平小区6楼+阁楼130m²+42m² 婚装 188万元
5. 东郊厂房 1楼 2000m² 价面谈	

诚征各类套房 18958209785 戴

(以上所有均为建筑面积,具体以产权证为准,价格以实际成交价为准。)