

你的情绪“感冒”了吗

□文/图 本报记者 齐放

10月10日是第26个“世界精神卫生日”。当天上午,我市疾控部门组织医院到社区进行心理健康知识宣传,让大家认识到精神疾患的危害,提醒人们关注精神健康,关爱精神疾患群体。

呼吁:关爱精神障碍患者

10日上午9时许,在市区黄河路黄河广场上,市精神病医院的医护人员向人们发放宣传材料,进行义诊,接受群众咨询。

“目前,群众对精神疾病和精神卫生知识缺乏足够的认识,对精神疾病患者仍然存在偏见和歧视。我们希望通过宣传和义诊活动,呼吁广大群众关注自我精神健康,积极预防不良心理行为问题,遇到各种精神、心理问题,要积极寻求心理支持、救治救助,及早接受治疗,使精神卫生问题和心理危机能得到行之有效的干预。”在活动现场,市疾控中心慢性病科科长代莹告诉记者,目前,随着生活压力的不断增大,很多人都处在心理亚健康状态,有时会不可避免地出现精神问题,这些问题在一定程度上妨碍了个人的成长和发展。但是,出现精神卫生问题不一定等于有精神疾病。



医护人员在黄河广场宣传心理健康知识。

提醒:及时释放压力

“轻度的精神疾病如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍病人像感冒一样普遍。”市精神病医院副院长王冠丽说,虽然心理精神方面的疾患很普遍,但真正接受治疗的人不多。很多精神疾病患者和家属没有认识到抑郁症等精神疾病的害处,或害怕受到世俗偏见的歧视,讳疾忌医。

据介绍,健康的心理和精神状态应该是,每个人都能够认识到自身潜力,能够适应正常的生活压力,能够有效工作。

而心理和精神疾病主要表现为抑郁症、强迫症、恐惧症、精神分裂症、自闭症、多动症、失眠症、人格障碍和厌食症等。

“像抑郁症,如果平常的工作或者生活压力不能及时得到缓解,再有急性的应激事件,如亲人的突然去世,或是一些灾难性的事件也可能造成抑郁症。在一些特殊年龄段的人也容易发生抑郁,比如有些妇女在生孩子后,特殊的代谢阶段可能容易患抑郁症。”王冠丽说。

那么,如何才能保持心理和精神健康呢?王冠丽提醒说,从心理健康角度来讲,建议大家在遇到一些压力的时候尽量能够想办法释放压力,比如找朋友聊天。实在觉得压力大,不妨找心理医生倾诉,或做一些户外运动体育锻炼。要做到遇到压力及时缓解,在压力中更好地适应,这样才不容易患精神疾病。那些平时比较容易烦躁不安的人,要提高自己的应对突发事件的能力,提高心理承受能力,并进行适度的放松训练,稳定情绪。一旦出现心理不适症状,应及时找心理医生咨询求治。

出门看天

冷空气威力尽显,气温将继续下挫,今天最高气温只有12℃左右,最低气温降至个位数,寒意十足。本周气温大多维持在偏低的水平,大家要注意保暖,预防感冒。

今明后三天天气

10月11日 阴有中到大雨 9℃~12℃

10月12日 零星小雨转多云 10℃~16℃

10月13日 多云到阴 9℃~18℃

感谢王颖提供信息

生活小常识

洗浴中心噪音扰民 环保执法来解决

市民反映:10月6日,家住市区民主路中段的居民向本报新闻热线3139148求助,称附近洗浴中心的排风扇噪音比较大,影响居民的正常生活。

记者调查:10月6日上午,记者来到民主路中段,居民王先生告诉记者,近段时间,他们几户居民很发愁,隔壁洗浴中心的强劲排风扇所产生的噪音,让一墙之隔的居民苦不堪言。王先生说,洗浴中心的排风扇启动时噪音较大,只要排风扇一打开,他们在家里都能感受到振动,让人无法忍受。

部门反馈:随后,记者拨打了12369环境投诉电话。源汇区建设和环境保护局

执法人员在接到投诉之后,第一时间赶到现场调查处理。执法人员对现场调查时,并未发现有明显超标排放噪音。后来执法人员了解情况后,得知附近的洗浴中心排风扇发出噪音时间段不固定,排风扇使用时噪音很大,关闭时就一切正常。根据这些线索,执法人员联系到该洗浴中心负责人,现场打开所有排风扇,经过排除试听,发现其中一台排风扇紧贴隔壁的居民楼,开机时噪音扰民。执法人员现场责令该洗浴中心拆除该强劲排风扇,更换微型排风扇,避免扰民。在执法人员的监督下,该洗浴中心现场拆除产生噪音污染的排风扇,并及时更换为微型排风扇。

随后几天,执法人员还对该洗浴中心巡查监控,并走访附近居民,确保排风扇噪音扰民得到了彻底解决。

帮办记者 潘丽亚

微求助

漯河晚报

新闻热线: 0395-3139148

QQ群: 183744831

腾讯微博: @漯河晚报

新浪微博: @漯河晚报

有困难 找晚报

秋季吃鲈鱼润燥养胃

金秋正值鲈鱼肥美期,此时产出的鲈鱼肉质肥美,营养丰富,还有润燥和养胃的双重作用,是秋季滋补的首选。鲈鱼味甘性平,能补肝肾、健脾胃、化痰止咳,对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说,有非常好的滋补作用。

鲈鱼肉为蒜瓣形,最宜清蒸。清蒸的做法如下:新鲜鲈鱼洗净后用盐抹匀;盘子下垫上几片葱姜,将鱼放在上面,在鱼肚里和鱼身上放两片姜;蒸八分钟;出锅后淋上点蒸鱼豉油,撒点葱丝,热锅烧油,淋在上面就行了。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系: 13781707655 宋丽君

财务审计

低价快办审计报告

电话: 13937188053

鑫启程会计

学会计 特价560元

代办公司 500元 代理记账 190元

源汇区人民路华东商务7楼 18236213601

免费工商注册

13273957757

健康咨询

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员

地址:太行山路与颍河路交叉口东北角 电话: 6155120

易经研究

生意 财运 考试 工作

婚姻 生克化解 起名 家居布局

新房规划 地理勘察

电话: 15803958920 赵老师 15603958221

辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

门面房招租

人民路与交通路口东营业房,一楼6间,已精装,无转让费,可分租。邻停车场宾馆商场车站,位置优越交通便利。

13903955896

传递最实用的生活资讯

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商

服务内容:月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业

昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

5571157 18639995528

家政服务

洁美保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗

石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

家天下家政公司 工商

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理

旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗

www.lhxdj.com 电话: 15039500115

借款就到富华德

10年诚信经营,高效快捷办理。车辆、房产抵押借款,月息1分,购房分期7厘,当天放款。

15517678889 0395-6196177

西颐景园

尊属车位 限量开抢

首付一万 轻松拥有

详询 13513855618

0395-5572368 (物业)

郾城区太行山路滨河·西颐景园

创世纪情缘婚介

(漯河店)

全国连锁 品牌婚介

中国婚介行业知名品牌

CCTV-15套 11:56

CCTV-7套 17:27

女, 27岁, 1.62米, 未婚史, 温柔大方, 皮肤白皙, 觅30岁以内、阳光帅气、有上进心的男孩为伴。电话: 3380177 微信 1426269009

女, 31岁, 1.60米, 短婚未育, 本科学历, 国企白领, 独生女, 文静优雅, 气质佳。觅35岁以内、有爱心、能包容的男士为伴。电话: 5761314 微信 1426269009

男, 25岁, 未婚史, 1.72米, 专科毕业, 独生子, 铁路系统工作, 阳光帅气。觅年龄相当、温柔贤惠、理解体贴的女孩。电话: 18939531265 微信 1426269009

男, 49岁, 离异, 1.73米, 本科学历, 大型国企, 一儿子在外地工作, 平易近人, 有责任心。觅年龄相当、温柔体贴、善良贤惠的女士为伴。电话: 5761314 微信 csj1419

地址:黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室

电话: 18939531265

3380177 5761314

QQ: 642739137

WWW.YHC.UTT.CC

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所

2003年~2017年

世纪缘全城寻找

诚心找对象的人

地址:市人民路美盛大厦B座十楼

相亲热线: 3398505 2121213

●征婚: (91721) 男, 51岁, 1.76米, 离异, 事业单位, 懂得照顾人。觅温柔体贴的女士。电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: (33032) 女, 28岁, 1.69米, 未婚史, 本科学历, 教育系统, 文静优雅。觅有责任心的男孩。电话: 13137960297 微信: luoh6179

●征婚: (91767) 男, 41岁, 1.78米, 离异, 本科学历, 个体商户, 性格稳重。觅懂生活、能居家过日子女士。电话: 18839527539 微信: luoh6179

●征婚: (33012) 女, 28岁, 1.63米, 未婚史, 大专学历, 私企, 性格开朗。觅有上进心的男孩。电话: 2161777 微信: 13523953597

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。

美盛大厦A座拐角处 电话: 2129777

2189799 15729337700 13939588683

舟山路与海河路交叉口 1513955517

投资咨询

现有厂房场地寻求合作

电话: 17703953066

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款,抵押房再贷,中小企业信用贷款。

13663953098 黄河路华山美食城南口

起名改名

漯河老起名馆 (九五年开业至今)

起名改名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话: 5960625 18239561370