

抑郁症,一个不轻松的话题

◆核心提示

在10月10日世界精神卫生日之前的一个月,全国各地官员非正常死亡事件频发,死因多指向心理抑郁,引发了媒体对于抑郁症等有关精神、心理类疾病的关注。据世界卫生组织估计,全世界有3.4亿人正在遭受抑郁症影响,在我国也已成为相当严重的问题。

对于抑郁症,人们了解多少,应该如何认定与识别抑郁症,它的诱因又有哪些?目前在心理治疗方面还存在哪些困局?近日,记者就此进行了调查。

如父母、夫妻、朋友等应该最先发现,也最容易识别出来。

然而事实恰恰相反,身边的人往往注意到患者的情绪变化也不愿意相信是抑郁症在作怪;而作为抑郁症患者本身,又不愿意让外人知道自己的病情,不愿意表现出来。所以双重因素叠加在一起,抑郁症很容易被忽视掉。

郭芳11岁那年,姥姥去世了,她知道后伤心大哭,没想到半年过去了,她情绪丝毫没好转,似乎还沉浸在悲痛中不能自拔。对此,父母反倒觉得孩子孝顺,是正常的事情。然而一年以后,郭芳已经不能适应学校的生活,开始厌学,一直到17岁,面临高考的郭芳开始严重失眠、内分泌紊乱,才被送到心理咨询工作室,诊断结果是重度抑郁。

这就是现在社会上对抑郁症认识的一个误区。景艳玲解释,如果一个人有高血压,冠心病,

很容易就被送到大医院治疗,但如果是情绪问题,大家就倾向于开导开导他,很难主动送来精神卫生中心或心理咨询室接受专业治疗。

朱安利介绍,抑郁症患者的特征有“三低”:行为能力低,不愿出门、上班、交际,也不愿活动;情绪低落,常常悲观、失望、兴趣下降;自我贬低,自责内疚,认为自己各方面都不如别人,怀疑自己的存在价值。尤其前两种特征都是抑郁症的早期信号,很容易识别。“比如一个比较乐观的人突然和以前不一样了。”景艳玲说。

但对于生性内向的人又应另当别论。朱安利表示,很多抑郁症患者从小就带有抑郁性气质,很容易和内向混淆,也更容易被忽视。

治疗陷收费困局

记者调查发现,目前在青岛心理咨询的费

用普遍为每小时两三百元,高的甚至达到800元,而药物治疗中比较好的针剂一次就要1200元。

对于抑郁患者来讲,一般治疗周期较长,而重度抑郁症的治疗周期甚至长达数年,这样的开销对于普通患者或者一般的家庭而言,都会形成比较大的经济负担。

“我遇到过很多抑郁症患者都是因为经济原因中断了治疗。”朱安利告诉记者,“治病救人是医生的天职,我们也不愿意把心理咨询工作室办成营利性机构,但没有心理咨询费,我们就没有任何保障。”朱安利给记者算了这样一笔账:学成一个称职的心理咨询师需要数年时间,前后投入要几十万元;心理咨询工作室的运转,心理咨询师的收入等全部靠心理治疗费用来维持。所以,心理咨询也不免成了“富人的专利”。

海大国家保密学院开班

□记者 薄克国 报道

本报讯 10月11日,中国海洋大学国家保密学院首批学员开班仪式举行。作为中央保密委员会在全国设立的8所国家级保密学院之一,中国海洋大学国家保密学院是唯一一所海洋学科为显著特色的保密学院。学院建立了满足国家需求、海洋特色鲜明的保密人才培养体系,正努力把学院建设成为具有鲜明海洋特色的保密人才培养、科学研究的基地。

学院从全校三个年级中选拔了83名学生作为国家保密学院的首批学员。依托学校计算机科学与技术一级学科博士点,学院自行设置了国内第一个保密科学与技术博士点,目前已进入公示阶段,为培养高层次保密人才奠定了学科基础。

青啤关爱基金

帮扶家庭困难职工

□记者 张欣 报道

本报讯 患了肺部肿瘤,家庭困难的员工获得4.5万元救助,被确诊为白血病的青年职工获得了4万元救助得以及时得到了骨髓配对、罹患严重肺炎的职工也得到了3.5万元的救助款……记者从青岛啤酒公司获悉,自青啤关爱基金成立以来,已有多名家庭困难的青啤职工获得关爱基金的帮助。截至10月10日,青啤内部已有36家工厂和6家省级营销单位开展了员工关爱基金捐助活动,筹得各类善款43.6万余元。

青岛啤酒关爱基金是青岛市首个专门为帮扶企业困难员工而设立的慈善基金,今年3月25日由青啤公司与青岛市红十字会共同发起建立,5月在青啤公司内部正式运行。该基金旨在解决青啤公司内部员工或员工家庭成员因大病、重病而导致经济困难无法顺利治疗等问题。首笔启动金来源于青啤公司所捐赠的100万元,同时基金也接受公司内部员工的自愿捐赠。

崂山风景区

征集形象标识

□白晓 梁绍刚 徐怀利 报道

本报讯 10月12日,记者从青岛市崂山风景区管理局获悉,为全面提升景区对外形象传播的识别度和影响力,崂山风景区面向社会征集形象标识,包括最具吸引力代表景观、最具感召力主题口号、具有时代感和文化内涵的景区形象标志(LOGO)三大核心形象元素的征集评选,活动奖金最高达10万元。具体征集评选办法市民可登录青岛市崂山风景区管理局官方网站(www.qdlaoshan.cn)查询。

全国各地中山公园

获赠孙文莲子

□记者 张欣 报道

本报讯 10月10日,第九届全国中山公园联谊会2011年青岛年会在青岛开幕,青岛中山公园向全国各地中山公园赠送了孙文莲子,让孙文莲遍植于全国各地。

孙文莲与孙中山先生有着极深的渊源。孙中山先生在日本从事革命活动期间,曾得到日本友人田中隆的鼎力相助,1918年5月,孙中山先生访日时将4颗莲子赠给田中隆,以感谢他对中国革命事业的支持帮助。田中隆逝世后,其后人将这4颗莲子交给日本植物学家进行栽培,其中一棵成功发芽,开花结实,并在日本各地落根。为纪念孙中山先生,日方将其命名“孙文莲”。1995年5月3日,在青岛市与日本下关市缔结友好城市15周年之际,日本下关市特意回赠青岛市5株孙文莲,并栽种在中山公园。目前,孙文莲仅存于青岛中山公园。



□薄克国 张鹏 报道

10月14日,青岛公交巴士公司驾驶员和修理工在石老人海水浴场大显身手,举行了一场别开生面的公交车驾驶员和修理工运动会。驾驶员手把方向盘,把“公交车”开到了沙滩上,修理工则上演了一场滚轮胎大赛。举行沙滩运动会,目的是让常年坐在驾驶室里的驾驶员和经常钻车底修车的修理工活动筋骨,健康体魄,更好地为乘客服务。

胶南公交卡将纳入

“琴岛通卡”应用系统

□记者 张志德 报道

本报讯 根据青岛市“城市一卡通”建设方案的总体要求,胶南市公共交通支付系统将于近期正式纳入“琴岛通卡”应用系统,琴岛通卡公司将从10月20日开始,在胶南市进行系统切换及新旧卡的置换工作。至此,琴岛通卡应用系统已实现了在市内四区、崂山、城阳、胶州、胶南、莱西9个区市的覆盖,与黄岛、即墨、平度三区市的对接也在稳步推进中。

根据青岛城市一卡通建设方案,琴岛通卡应用系统除覆盖全市公交、出租车、隧道、商场便利店等领域之外,还将逐步拓展到水电气缴费、手机缴费、旅游景点门票、智能化停车场缴费等方面。截至目前,琴岛通卡发行量已超过160万张,应用范围已覆盖5000多辆无人售票公交车、1100辆出租车、胶州湾隧道、书城,以及益欣、友客、好易得等200多家连锁超市便利店;全市餐饮娱乐、汽车美容、加油站等商户安装受理琴岛通卡的POS机达1200余台;售卡充值网点达到150余处。

职工帆船赛

□薄克国 黄绪尚 报道

10月14日,青岛市第二届职工帆船比赛在青岛奥林匹克中心举行,来自全市各行各业9支职工帆船队63名运动员参加了比赛。经过两轮角逐,市南区总工会、城投集团、工商银行、华电青岛发电公司、市总工会、海尔集团职工帆船队分别获得一至六名。图为帆船比赛现场。



公园:免费之后如何发展

◆园方:管理难度加大,资金不足 ◆专家:应注重精神传承

□本报记者 张欣

免费开放后管理难度加大

公园免费开放始于长沙,之后国内很多城市纷纷效仿,虽然目前我国并没有硬性规定公园必须开放,但免费开放已是大势所趋。据记者了解,目前青岛市园林局直接管理的公园有4个,其中只有动物园还在收费。

在此次全国中山公园联谊会上,各地的代表们在发言中绕不开的一个话题就是公园免费开放后面临的问题和解决的办法。青岛中山公园于2008年5月1日正式免费开放,当天一下子涌进24万人,可称得上是人山人海。青岛中山公园管理处处长苗积广告诉记者:“原来中山公园的门票也不贵,才3块钱,虽然不多但是也挡住了不少市民,免费以后政府每年拨款补贴中山公园,算是政府为门票买单了。”

苗积广介绍说,免费开放以后,客流量明显上升,公园里的商亭和游乐场营业额也随之上升,公园的资金状况比未免费时甚至要好一些。“免费开放以后,公园里的商亭出租更容易,生意也好,我们把一部分场地出租给游乐场,每年都有一部分收入。”

当然,客流量的上升也意味着工作的加大。苗积广告诉记者:“免费开放以后,我们的工作增加了数倍,但人手并未增加,现在每天早上4点多就有市民来晨练,到晚上11点还有游客

◆核心提示

10月10日,第九届全国中山公园联谊会在青岛召开,北京、上海、厦门、沈阳等城市的中山公园代表齐聚青岛。公园免费开放之后如何发展,成为此次联谊会上代表们热议的一个焦点问题。



▲免费开放后,公园人气大增。(资料照片,青岛中山公园管理处提供)

在公园。我们的工作准则是‘游客在,岗位就在’,所以工作人员十分辛苦。”

免费开放以后,公园的维护和管理难度也加大。“人气上升,周边的流动商贩纷纷涌入公园。没有了围墙,进公园遛狗、钓鱼的市民也越来越多,有些人不注意环境卫生,甚至不听劝阻。”苗积广向记者细数公园如今的管理难点,“总体来说是有游客的素质不高造成的,但是对这些问题我们公园管理处没有执法权力,只能劝阻,无权处罚。”

资金不足是最大难题

10月13日是个风和日丽的日子,早上8点多,

中山公园里已经有了不少游客。苗积广告诉记者,自免费开放以来,11月底的菊展结束之前,公园的人气都不错。

据介绍,目前青岛市每年给中山公园拨款1100余万元,加上公园自己的一部分收入,中山公园的日子却仍然过得紧紧巴巴。苗积广表示:“虽然现在我们自己有一部分创收,但目前还是只能维持低水平的运转,公园里的基础设施欠账较多,需要大笔资金;而且,现在工作量很大,但公园也拿不出多余的资金来增加人手。”

资金不足的难题不仅存在于青岛。在此次联谊会上,上海、武汉、沈阳、宁波等多地的中山公园代表均表示,免费开放后公园游客量明显上升,维护成本显著增加,公园只能通过

创办经济实体、出租场地等方式来解决资金的不足。

净土与生存的矛盾

如今,中山公园内的游乐场在青岛市颇有名气,旅游旺季时游客熙熙攘攘,园内热闹非凡。对此,苗积广颇为无奈:“创收不应该是公园做的事,但是没办法。虽然政府对所有免费开放的公园都有拨款,但是各个公园还是有自己的创收项目,因为现在的资金不能满足公园的需求。”

前来参加此次联谊会的中国科学院生态环境研究中心王冬青告诉记者:“公园免费开放是应该的,因为公园就是城市里的一种公共设施。而中山公园比较特别,它是孙中山先生去世后各地自发设立的纪念设施,这在公园发展史上是前无古人的。中山公园承担了政府意愿,它不仅是一种公共设施,也是教育民众的场所。目前,各地的中山公园都不尽相同,应该好好挖掘各自的特点,承担起各自的精神传承的意义。”王冬青也反对公园内建设各种游乐设施,她说:“公园本身是城市里闹中取静的地方,它本身是人们寻求安静、呼吸新鲜空气的地方,在里边建设各种游乐场,甚至为了创收将场地分割出租,都改变了公园本来的意义。目前公园想尽办法创收,也正反映了我们对公园这一类公益设施的投入还不够。”

“乐享其程”正式启程 上携程旅行网赢长安CX20

近日,据长安汽车和携程旅行网提供的消息,长安CX20与携程旅行网联合举办的“乐享其程”活动已经正式启动。长安汽车市场部相关人士介绍说,活动期间凭“长安?携程贵宾卡”去长安4S店试驾CX20的消费者,都将有机会赢得加油卡、旅游券、长安CX20车辆使用权等大奖。具体信息请登录携程旅行网或者致电长安经销商咨询。

长安汽车市场部相关人士介绍说,此次与携程旅行网的合作,可谓是珠联璧合。该活动将在北京、上海、重庆、成都、山东、云南等CX20

全国重点销售省市展开,时间将从9月初持续到年底,包括线上和线下两部分,囊括“试驾有礼、CX20邀您共游三亚、CX20专享线路自驾游”等三项内容。届时用户凭借“长安?携程贵宾卡”进入4S店试驾的用户,即有机会赢取5000元加油卡、携程任意线路2000元旅游券,以及CX20使用权等超级大奖。另有针对CX20车主的携程专享自驾游优惠等活动期待大家的参与。

携程旅行网相关人士也认为,此次与长安CX20的合作是一次愉快的体验。长安CX20被定义为首款全民精致拓界车,集旅游购物、代步家用等多

种功能于一身。自上市以来就深受消费者的青睐,上市半年多,在低靡的2011年车市依然保持着不错的销量,保有量已经突破2万台,并成稳步上升趋势。其“酷变外观,多变功能,乐享空间,心享安全”的产品特点以及“变?享随心”的产品理念已经开始深入人心,尤其受到热爱旅游的小家庭的喜爱。

携程旅行网是国内领先的综合性旅行服务公司,拥有5000万注册会员,提供包括酒店预订、机票预订、旅游度假、商旅管理、美食预订及旅游资讯在内的全方位旅行服务。携程旅行网的旅游平台正好与CX20“年

轻,时尚,有个性,有责任感”消费者定位十分匹配。此类人群一直在追求家庭责任与自我享受之间的平衡,爱生活,爱自驾,更懂得享受生活,追求自我价值。长安CX20就满足了他们既要追求个性又能兼顾到家庭的需求。整车现代、科技并融入了多功能车的设计风格,富于动感的车身线条勾勒出的力量感和驰骋感赋予CX20独特的静态美感,使整车看起来更具有SUV的个性。家庭需要方面,CX20的实用性让诸多家庭满意。CX20长宽高分别是3900/1710/1615mm,超高的内部设计,最大限度地利用了车内空

间,使得CX20拥有同级车中更宽敞的驾乘、储物空间和视野,再加上灵活多变的后备厢空间,将CX20的实用空间发挥得淋漓尽致。CX20空载下172mm的离地间隙,更是方便了家庭的旅游出行。



“具体信息大家可以登录携程旅行网或者致电长安汽车4S店咨询,长安汽车的新线、腾讯等官方微博也将公布活动详情以及跟进活动进度,大家可以随时关注。”长安汽车负责人最后补充说。