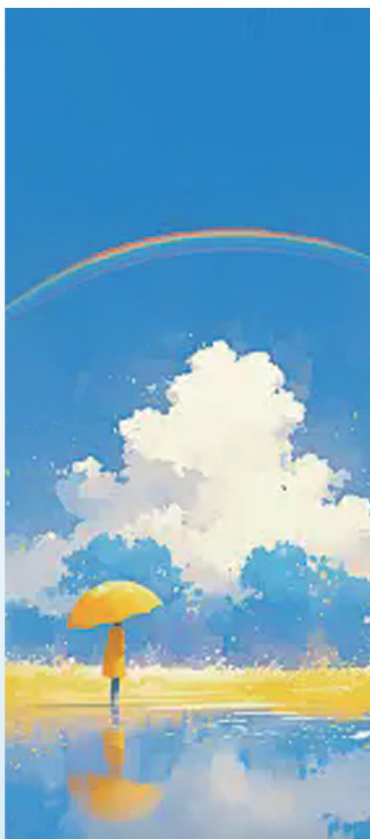




□ 新华社记者 李恒 董瑞丰

在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委13日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康:

接纳情绪,科学引导
随着新学期的临近,不少青少年在享受完寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息,按照学校的作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题,应寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适:

理性看待网上的心理测评量表

网上有很多心理测评量表,该如何理性看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦

虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式;做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持:

加强情感联系,避免“社会孤立”

随着年龄的增长,一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医

院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多的社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出精神心理健康知识的普及。她提醒公众,焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应,具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时,应首先进行躯体检查,排除器质性疾病后,再考虑是否由心理问题导致。

新华社北京2月13日电

专家表示:不应将儿童青少年的发展性问题过度医学化

新华社北京2月13日电(记者李恒 董瑞丰)针对一些医院陆续开设学习困难门诊、拒绝上学门诊等专业门诊,在国家卫生健康委13日举行的新闻发布会上,专家表示,学习困难与厌学拒学门诊的开设,体现了医学界对儿童青少年成长困境的积极回应。要理性看待这一问题,既要警惕潜在的精神心理健康问题,也不应将儿童

青少年的发展性问题过度医学化。

“通过‘学习困难’或‘拒绝上学’等通俗化名称,让家长更积极和更有针对性地带孩子就诊。”中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容介绍,学习困难和厌学拒学门诊整合了儿童精神科、心理学、教育学等多个学科领域的专业资源,能够帮助家长和孩子找出问题的根源,并提供针对性治疗和干预。

吴仁容表示,儿童青少年的学习困难和厌学拒学可能与发展性问题有关,也可能是精神心理问题。发展性问题,包括青春期中情绪波动、短期学习动力不足等导致的学习困难,很多时候可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式得到缓解。家长要用轻松对话代替催促唠叨埋怨,营造宽松包容的家庭氛围;与孩子共同商

定学习计划,激发内在学习动力;合理安排业余活动。

针对精神心理问题导致的学习困难,如注意缺陷多动障碍或情绪障碍等,吴仁容表示,如果孩子长期表现出学习困难、旷课逃学,甚至因此休学,应引起重视,及时就医,由专业医师评估是否存在潜在的精神心理问题。

文明健康 有你有我

讲究卫生 促进健康 减少疾病 共建文明