

家长如何做好青少年心理健康“守门人”？

新华社天津 10月10日电（记者 张建新 采雅婷）10月10日是世界精神卫生日。一直以来，青少年的心理健康问题备受关注，当其出现心情低落或烦躁时，不少家长都有一个疑问：这究竟是正常的情绪波动，还是心理问题？

天津市安定医院院长徐广明表示，当孩子出现情绪问题，首先要看情绪的持续时间和背景原因。正常的情绪波动，往往事出有因，比如考试没考好、和同学闹了矛盾等，通常数日内可自行缓解。但如果孩子低落、烦躁的情绪持续两周以上，几乎天天如此，并且与具体事件关联不大，这时家长就要加以重视。

此外，还应重点关注孩子的社会功能是否受损。“简单说，就是看孩子能不能维持正常的学习和生活。一个孩子虽然有情绪波动，但还能坚持上学、完成作业、和朋友交往，这就还在正常范围内。”徐广明说。

如果情绪问题已经明显干扰了孩

子的正常社会功能，比如成绩突然大幅下滑、不愿去学校、把自己关在房间里完全不社交、过去喜欢的运动和爱好现在全都放弃了、基本作息混乱等，这就提示问题可能已超越了情绪波动的范畴。

家长还需密切关注孩子有没有极端言行。徐广明表示，如果孩子经常提到“活着没意思”“想消失”之类的话，或者家长发现了孩子有自伤、自残等行为，必须立即行动，寻求专业医疗机构的帮助。

专家介绍，“抑郁情绪”“抑郁症状”“抑郁症”，是三个不同层次的概念。抑郁情绪是每个人都会有的正常反应，一般不影响正常生活。抑郁症状则更严重一些，孩子可能会持续情绪低落、睡不好、吃不下、总往坏处想，并对学习和社交产生负面影响。“但在这个阶段，通过积极干预和调整，很多孩子是可以恢复的。”徐广明说。

然而，如果症状严重，持续时间



长，并且造成显著的功能损害时，就可能达到了抑郁症的医学诊断标准，需要接受系统治疗。专家建议，如果家长担心孩子可能患上抑郁症，应及时

寻求专业帮助，带孩子到正规医疗机构的精神心理科或心理门诊进行科学评估，早发现、早干预，是对孩子最好的保护。

30省份85家医疗机构“组团”共促儿童青少年心理健康

来自30个省份的85家医疗机构10月12日在北京联合成立全国儿童青少年精神心理科联盟，旨在进一步构建起呵护“小心灵”的精神卫生服务体系。

该联盟由北京大学第六医院牵头，成员单位涵盖了多地设有儿童青少年精神心理科的精神专科医院、综合医院、儿童医院、妇幼保健院，将在培养人才队伍、提升临床服务能力等方面

发挥作用。

“以联盟为平台，将汇聚专业力量，助力专科人才培养、科研协作和学术交流，提升精神卫生服务能力，促进‘家校社医’协同。”北京大学第六医院院长岳伟华在联盟成立大会开幕式上说。

当前我国正处于社会快速发展和转型时期，物质生活水平显著提高的同

时，儿童青少年心理健康问题也日益凸显。国家卫生健康委等四部门联合发布的《“儿科和精神卫生服务年”行动方案（2025-2027年）》明确提出，要加强精神卫生服务体系建设，及时填补“空白点”，充实专业人员队伍，推动心理健康服务向社区延伸。

国家卫生健康委最新数据显示，全国统一心理援助热线“12356”开通以

来，已服务近50万人次。各地均已按照要求完成心理门诊和睡眠门诊设置，面向社会提供服务。

中国科学院院士陆林建议，未来要进一步加快专业人才培养，建立分级诊疗网络，探索人工智能在儿童精神心理健康促进中的作用。

（记者 徐鹏航）

来源：新华社

公告

为规范城市建设管理秩序，维护公共利益与法律法规的严肃性，根据《中华人民共和国城乡规划法》《中华人民共和国土地管理法》的相关规定，经核查，位于格尔木昆仑经济技术开发区黄河东路北侧原青海居易生物科技股份有限公司院内的7幢建筑物，合计建筑面积约5745.75平方米，经开发区管委会及市自然资源局核查，该7幢地上建筑物均未办理过“一证两书”等相关许可手续，涉及的建筑物属违法建筑，已严重影响园区整体规划，为维护城乡规划秩序的严肃性，遏制违法建设行为，现依法作出如下公告：

- 限该违法建筑的建设者、使用者或所有权人，于2025年10月30日24时前，自行拆除上述违法建筑，恢复场地原貌。
- 逾期未自行拆除的，本单位将依法组织强制拆除。
- 在此期间，任何单位或个人不得阻挠、妨碍拆除工作，违者将依法追究法律责任。

格尔木昆仑经济技术开发区管理委员会
2025年10月9日

公告

格尔木昆仑经济技术开发区各相关企业及个人：

为加强资金管理，切实保障缴款人的合法权益，格尔木昆仑经济技术开发区开发建设局（原园区事业管理局）决定开展历史押金集中清理与退还工作。现将有关事项公告如下：

一、清理范围及对象

本次清理退还的押金为2016年之前，缴入我局指定账户，且截至目前尚未办理退款手续的相关企业及个人所缴纳的各类押金。

二、所需材料

办理退款时，请务必携带以下材料的原件及复印件：

- 押金原始票据及缴款凭证；2. 相关合同或协议；3. 经办人身份证明；4. 企业营业执照（企业提供）；5. 接收退款的账户信息。

三、办理时限与提示

请相关企业及个人自本公告发布之日起30日内，及时前往指定地点办理退款手续。逾期未办理的，将视为自动放弃退款权利，后续不再单独受理相关退款申请。

办理地址：格尔木昆仑经济技术开发区管委会办公楼217室

联系人：许海雯 联系电话：0979-8420023

办理时间：工作日上午9:00-12:00，下午14:30-18:00

特此公告

格尔木昆仑经济技术开发区开发建设局
2025年10月11日

寻人启事

我是位于西城区第二小组住户马有卜（现产权人），身份证号：622923*****5317，因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人马麦言（原产权人），身份证号：622923*****5322，诚望马麦言见报后，及时与本人联系。

声明人：马有卜
2025年10月13日

寻人启事

我是位于东城区第二小组住户王苏梅（现产权人），身份证号：632801*****2426，因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人马进祥（原产权人），身份证号：622927*****0531，诚望马进祥见报后，及时与本人联系。

声明人：王苏梅
2025年10月13日