

# 促进儿童心理健康 共同守护美好未来

## 认真对待孩子的心理健康问题

新华社济南10月10日电(记者李志浩)10月10日是世界精神卫生日,今年的宣传主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。

近年来,心理健康问题呈现“低龄化”发展趋势,加强儿童青少年心理健康教育已成为全社会的共识。心理健康专家表示,抑郁、焦虑、多动症、抽动症、孤独症是目前儿童青少年常见心理问题和精神障碍。

中国心理卫生协会心理评估专业委员会委员、山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任钱丽菊表示,儿童青少年的抑郁检出率高,但就诊率低,部分孩子甚至长期处于社会适应不良状态,无法正常上学或保持正常的人际交往。针对这一诊疗现状,提升大众对儿童青少年心理健康的认知迫在眉睫。

“打个比方,如果孩子发烧了,家长都会迅速应对,既要消除发烧症

状,也会搞清楚病因。同样,对待孩子的心理问题,也需要认真应对,既要及时关注处理心理问题,也要尽早找到心理问题的病因。”钱丽菊表示,目前大众对儿童青少年心理健康问题了解仍然不足,关注、应对不及时,导致延迟诊断和干预。

钱丽菊表示,心理学界普遍认为,孩子在0岁~3岁时是安全感、信任感建立关键期,父母要多陪伴、多关爱;3岁~6岁时,父母要适当放手,让孩子尝试培养自主、自信;6岁~12岁要鼓励孩子坚持,培养孩子勤奋刻苦品质;12岁~18岁时,父母要培养孩子的独立性,能担当和有责任意识,能知道自己是谁、要干什么。

中学阶段是出现抑郁、焦虑情绪的高发阶段。“青春期叛逆和心理健康问题有时候不太好区分,所以有些家长更愿意相信孩子是青春期叛逆,而忽视了孩子出现心理问题的可

能。”钱丽菊表示,叛逆期是正常的青少年发展阶段,而抑郁焦虑等心理问题,如果得不到正确处理,可能发展为精神心理疾病。

专家建议,当孩子出现生活作息改变、情绪明显波动、话少、生活兴趣下降、容易急躁、厌学、人际交往被动或者头痛、胸闷等多种躯体不适问题时,父母需要关注孩子的心理发展动态,去听去看孩子发生了什么事,去感受孩子的感受,做倾听者、支持者,适当时候提供建议和帮助。

如果仍不能解决孩子的问题,就要寻求专业帮助,评估孩子的心理健康状况,然后在评估基础上,或接受心理治疗,或到精神科就诊。心理问题一旦发展为精神心理疾病,就不是简单的心情不好或心态不好,而是会给孩子带来身心双重伤害的疾病。

### 过节贴的膘儿 这样减下去

“每逢佳节胖三斤”的魔咒,这次你躲过了没?就此,北京市疾控中心营养与食品卫生所的专家教大家一些恢复体重的好方法。

减重不能急于求成,回归健康的生活方式才是正确的、可持续的健康之道。

#### 足量饮水 少喝饮料

北京市疾控中心食卫所郭丹丹和喻颖杰两位主管医师提示公众,节后注意足量饮水。每人每天喝水1500毫升~1700毫升。首选白开水,淡茶水、各种不加糖的花果茶也是不错的选择。同时,建议大家不喝或少喝含糖饮料。

果汁即使是鲜榨果汁,也不能替代完整的水果。菜汤、鱼汤、鸡汤、菌汤等各种汤品也可以补充水分,但是注意不要太油、太咸。

#### 三餐规律 吃好早餐

三餐的食物量可以按照全天的25%~30%、30%~40%、30%~35%来分配。每餐可以按照蔬菜类食物、动物性食物、主食的顺序来进餐,这样餐后不容易饥饿,血糖也更为平稳。每一餐在谷薯类(主食)、动物性食物(鱼虾等水产品、畜肉、禽肉、蛋)、蔬菜、大豆(或者奶类)四类中至少选择三类,还要做到荤素搭配。

早餐能在第一时间为我们提供身体所需的营养物质,使我们充满活力,提高工作效率,所以一定要吃好。此外,节后建议选择清淡饮食,饮食清淡不是指不吃肉,而是少油、少盐、少糖。烹调方式要注意多蒸煮、少煎炸。

适宜的就餐时间分别为:早餐时间6:30~8:30;午餐时间11:30~13:30;晚餐时间18:00~20:00。

#### 控制体重 从长远计

虽然有些朋友减肥的愿望很迫切,但是欲速则不达,过分地控制饮食往往减掉的是水分和肌肉,而且会使人感到疲惫、难以坚持。对此,我们建议每月减重速度控制在2千克~4千克为宜,而且要通过合理的饮食和规律的运动循序渐进入这个目标。

比如,每餐做到“七分饱”,胃里还没觉得满,但是感觉不饿了,这时候就可以放下筷子了。见缝插针增加运动量,工作时也可以每小时起来做一些简单易操作的办公室“小运动”,如椅子操、肩部拉伸、抬腿举臂等。

据《北京青年报》

## 呵护青少年心理健康 精神卫生专家这样提示

精神卫生专家指出,由于儿童、青少年身心发展不成熟,在面临学业压力等问题时,容易出现心理问题。家庭、学校、社会要形成合力,呵护青少年儿童的心理健康。

### 早干预、早治疗,孩子“心结”才能打开

湖南省脑科医院儿少心理科主任叶海森介绍,近年来,心理健康问题呈现低龄化发展趋势,儿童、青少年焦虑、抑郁等心理问题凸显。

中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》对3万多名青少年的调查数据

进行了分析。结果发现,参加调查的青少年中有14.8%存在不同程度的抑郁风险,需进行有效干预和及时调整。

“家长一旦怀疑儿童、青少年出现心理问题,要高度重视,尽早带孩子到正规医院诊治。”长沙市

中心医院心理治疗门诊国家二级心理咨询师赵伟说,一些家长仅凭自己的生活经验,容易忽视孩子的心理异常表现,需要了解相关的精神卫生知识,早干预、早治疗,才能打开孩子“心结”,治好他们的“心病”。

### 孩子心理问题常有行为异常的“先兆”

“不少有心理问题的孩子会有行为异常的表现。”中南大学湘雅二医院精神病学专家高雪屏提醒,家长发现孩子出现不良情绪或异常行为时,需要及时关注孩子的心理状况,观察孩子与老师、同学的沟通交流是否顺畅,孩子的情绪是否稳定。如果孩子出现反常行为、异常行为持续两周以

上,应向老师寻求帮助,同时到医院进行评估。

叶海森分析,养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张等都可能加剧儿童、青少年患上抑郁症的风险。一些儿童、青少年抑郁症患者在家庭中长期感受到被苛责、忽视,感受不到关爱,导致抑郁情绪得

不到排解。

叶海森接诊过不少患上抑郁症的儿童、青少年,他们对很多事情失去兴趣,容易出现学习焦虑、多愁善感、自卑孤独、任性偏激、自控能力差、情绪不稳定等问题,不愿与家长、老师沟通,甚至会与家人发生对抗和冲突。

### 建立多向联动的心理健康服务体系

青少年出现心理健康问题,往往与他们生活环境有关,而他们的心理康复,同样离不开家庭、学校、社会的有效配合。

湖南省脑科医院院长周绍明建议,关注青少年心理问题,需要多措并举,完善中小学生学习心理健康服务体

系,建立家庭、学校、医疗卫生机构多向联动的心理健康服务体系,以呵护青少年健康成长。

赵伟建议,父母多陪伴孩子,为孩子创造轻松、舒适、和谐的家庭环境。在日常生活中,家长不要过多苛责孩子,给孩子施加过多的压力。家

长应对孩子的成长与表现给予理解、鼓励和支持。

叶海森建议,要为学生进一步减负,增加体育课、心理教育课,不让孩子超负荷用脑,保证孩子有充足的睡眠时间,真正做到劳逸结合。

据新华社