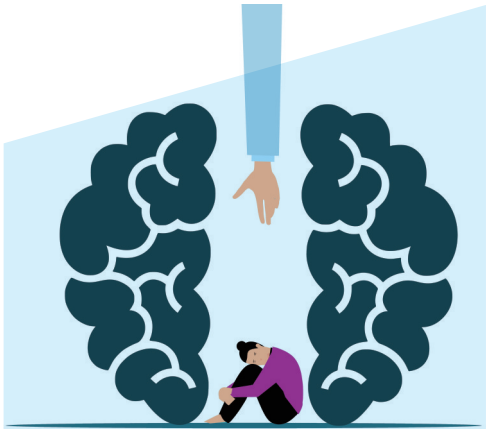


莫让“花蕾”早凋零 青少年心理健康不该“落灰”



◎编者按

中国科学院心理研究所于2023年2月发布的《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示,青少年群体中有14.8%的人存在不同程度的抑郁风险,高于成年群体。中国精神卫生调查《2022年国民抑郁症蓝皮书》也提到,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%,50%的抑郁症患者为在校学生。

青少年身心健康成长事关社会和谐稳定,事关亿万家庭的和睦幸福。近年来因青少年心理问题而引发的矛盾冲突甚至是极端事件时有发生,青少年心理健康问题已经成为不可忽视的公共卫生问题。

心病需要心药治。如今,加强青少年心理健康教育逐渐成为共识,但整个社会层面仍存在心理健康知识匮乏、认知不足、转介机制不畅通、各方合力不够等问题。

本期《焦点》关注青少年心理健康问题,看看我们可以为孩子们做些什么?

“医教结合”关注青少年心理健康 破除讳疾忌医观念



家长、学校、社会三方合力 为青少年加上“心理护栏”

用现代家庭教育观念,掌握科学的教育知识和方法,因材施教,重视子女身心健康、全面发展。3月29日至31日,泉州市教育局携手多部门开启“家校携手守护孩子健康成长”主题直播,邀请专家通过公益直播聚焦学生心理健康,通过家校共育,“开方”赋能共助孩子健康成长。

本次公益直播作为“家校携手,守护孩子健康成长”2023年泉州春季学期“学生心理健康月”主题公益活动重要配套活动之一,邀请有关方面专家开展线上直播主题宣讲活动,为全市老师及家长提供“挫折帮助我们成长”“家长情绪对孩子的影响”“学会亲子沟通”3场主题教育直播,旨在促进学校与家庭的交流沟通,进一步营造和谐的教育氛围,共同为孩子的健康成长创设良好环境,从而达到家校共育,同心圆梦的育人实效。

“青少年时期是儿童发育到成人的重要转折时期,青少年的心理健康和身体健康同等重要,对于培养独立健全的人格、形成自信自强的精神品质、树立理想信念和生活目标具有关键意义。”泉州市教育局相关负责人表示,当前,青少年心理健康问题已经成为不可忽视的公共卫生问题,学校、家庭和社会要引起高度重视,联动施治,形成合力。希望通过本次公益直播,围绕不同主题宣讲,对学生进行心理健康教育,为孩子们

加上“心理护栏”。

而在四川,融媒体成了助力青少年心理健康的利器。3月30日,由国家广播电视总局和四川省人民政府主办,中国网络视听节目服务协会、成都市人民政府承办的第十届中国网络视听大会在成都举办。作为本届大会一项重要活动,新华文轩“文轩明心”青少年心理健康护航融媒服务项目启动仪式也在主会场举行。

在本届中国网络视听大会上发布的“文轩明心”青少年心理健康护航融媒服务项目是全国出版传媒领域首个企业发起建设的“家+校+社”融合服务项目,它以青少年心理健康为服务核心,以建立青少年心理健康防护体系为目标,全力落实心理健康各环节资源及服务的有效提供,形成校内与家庭、内容与应用、出版与测评、课程与服务、干预与诊疗的联动服务机制,构建家校社“三位一体”的青少年心理健康融合服务整体方案。通过该项目,打造心理健康资源服务线上平台,提供优质、实用、易于获取的心理健康热点主题资源,让学生、学校、家长获得有针对性的指导帮助。

项目的开展,将有针对性解决心理健康教育存在的难题,构建新型心理健康教育服务体系,全面维护青少年心理健康成长。

(本报综合)

值得关注的“信号”

作为家长或老师,该重点关注孩子的哪些表现?一线的心理教育工作者通常会

在学生出现以下几个方面的“信号”时给予更多关注:

学业信号:学习成绩突然或持续下降;上课注意力涣散;经常不交、迟交作业;作业(作文)内容异常;网络或手机成瘾,无法正常学习生活。

生理信号:外表变化明显,如突然消瘦,着装变邋遢,不讲究个人卫生;饮食、睡眠非常态;易疲劳;做事心不在焉;说话含糊不清、无逻辑;行为怪异,脱离现实;出现幻觉或妄想。

心理信号:正在遭遇家庭问题、人际挫折或适应困难等;自我暴露出个人情绪不良或精神危机等;对事件的反应与他人相较不太正常;过多哭泣或过分恐慌;易激惹;语言暴力;异常冷漠;该生周围群体表达出对其在意。

安全风险信号:无缘无故的怒气或故意;肢体暴力;暗示或直接威胁他人;作业、试卷中表达出强烈的无望感、愤怒、无价值感、隔离、绝望、自伤自杀想法或行为;跟踪别人或骚扰别人。

(据《光明日报》)

青少年如何调节心理状态?

首先要了解自己的性格和心理素质方面的问题,像心理素质比较敏感和脆弱的青少年要加强身体锻炼,合理地制定学习目标。家长对自己的孩子不要期望过高,要有一个合理的期望目标,不要给孩子那么大的压力。平时也要培养一些兴趣爱好与交往能力。青少年本身的适应能力和独立能力都会减少发病的诱因。

自己的事情自己做。看起来是很平常的一句话,反而能够很好地解决问题。当然,还可从以下几点进行调节。

培养积极向上的生活态度。无论遇到怎样的困难和挫折,都要尽量乐观、积极地面对,始终相信问题总会有办法解决,当出现问题的时候,要勇敢地面对现实、努力进取,对自己的前途充满希望和信心。保持积极的生活态度往往会产生良好的情绪。

可以适当发泄不良情绪。向信任的人倾诉自己的苦恼和忧伤,这样做有助于消除心中的烦恼、压抑,从而达到心平气和,这种发泄对心理健康是有益的。

要保持适当的紧张和热情。紧张是一种情绪,能维持和提高学习、工作效率。如考试时产生的紧张情绪,能使大脑功能达到最高效率状态;平时上课或做某件事,也需要保持适当的紧张。张弛调节适度,就会使生活更有节奏和情趣。

加大力度 提升青少年心理健康素养水平

南京未成年人心理健康研究院相关研究表明,青少年时期是个体成长发育的重要阶段,也是其认知、情感、意识等心理与行为特征发展的关键时期。从毕生发展的观点来看,这一阶段的心理健康状况对于青少年成年后的心理健康状况具有较为可靠的预测作用。因此,维护和促进青少年的心理健康水平影响重大、意义深远。心理健康素养水平的提升,可以帮助个体充分认识、预防和应对心理疾病。要想维护青少年的心理健康,可以从提升他们的心理健康素养水平这个最具教育实效的要素抓起。

2月25日,由海南省卫生健康委员会、海南省教育厅、海南广播电视台、海南省安宁医院(海南省精神卫生中心)联合主办,海南广播电视台总台青少年频道承办的“健康心理·快乐人生”海南省儿童青少年心理健康教育系列活动启动仪式在海南广播电视台台演播厅举行。

举办此次系列活动是为了开启海南省儿童青少年心理健康事业新篇章,形成合力,积极开展心理健康教育、预防学校欺凌与暴力、早期识别和干预心理问题,减少和预防各类不良心理及行为问题的发生,全面提高海南省儿童青少年心理健康素养。

据介绍,海南省儿童青少年心理健康教育系列活动将持续开展三年。2023年为启动之

年,将通过青少年心理健康知识和生命健康安全应急技巧辅导、2023年度“海南省儿童青少年心理健康卫士”评选、圆桌讨论、宣教活动等形式,助力健康心理之树在海南扎根。

除开系列活动和榜样选拔,在教学中融入心理健康元素也是一个好的方向。

连日来,江苏省镇江市通过加强心理健康课程建设,大力培育学生积极向上的心理品质,及早分类疏导各种压力,着力提升学生心理健康素养,提高学生心理健康工作的针对性和有效性。

镇江各地各校积极发挥课堂教学和班团队会主渠道作用,确保学生心理健康促进知识知晓率不低于90%,帮助学生掌握心理健康知识和技能,树立自助互助求助意识,学会理性面对挫折和困难。统筹利用地方课程或学校课程的课时开设心理健康教育课,并纳入学校教学计划和课表,确保所有班级每两周不少于1课时。注重安排形式多样的生命教育、挫折教育等。结合党团课、少先队活动课程内容开展心理健康教育,每学期至少开展1次有针对性的心理健康教育专题班团队会。坚持各学科的育人功能,在教学内容上充分挖掘课程教材蕴含的心理要素,在教学过程中注重学生思维、情感、态度、意志等心理要素的同步发展。



4月15日,在山西运城市新绛县心理服务中心,一场主题为“家庭是孩子成长的港湾”的家长公益大讲堂吸引了众多家长参与。国家二级心理咨询师支慧云通过讲述身边实例,就“家长如何修正自己”“不同年龄时期孩子生理心理发展特点”“如何提供良好的家庭环境”等内容进行讲解,在提高家长心理健康知识水平同时,让家长们懂得如何营造和谐稳定的家庭氛围,在真情陪伴、尊重、互帮互助中,助力未成年人健康快乐成长。图为家长在互动游戏中体验心理健康辅导。

高新生 摄