

我们一起为青少年心理健康“保驾护航”

■本报记者 吴启珍

编者按

近年来青少年心理健康问题频出,面对常见的青少年心理健康问题,应如何关注了解?遇到孩子心理健康问题怎么办?这些都是老师、家长应该关心的。本期疾病防控健康教育聚焦青少年心理健康,走进青少年内心,为他们的成长保驾护航。



科学合理制订健康计划

每当新年伊始,许多人会定下健康目标,如立志减肥、开始锻炼、健康饮食等。但不少人在年初立下壮志,却无法坚持到底。究竟如何设立一个可实现的健康目标?以下为大家支招。

●遵循四原则设立健康目标

设立健康目标的目的是为了让自己更加健康。因此,越实际、越具体的目标,越详细、可行的计划,就越容易实现。大家可以依据以下四个原则来设立健康目标和计划。

原则一:小处着手 与其决心每天都锻炼,不如确定项目,计划每周运动3天;与其彻底改变饮食模式,不如从主食中加入全谷物做起。

原则二:循序渐进 不要妄想一夜之间能出现奇迹,改变生活方式需要时间。尝试每个阶段改变一个不健康的生活习惯,随着时间积累,改变也很惊人。

原则三:组团打卡 一个人“单打独斗”可能坚持不了太久,但如果一群有着共同目标的人在一起,可以互相鼓励,互相督促,并且一起坚持。

原则四:不断修正 除了年度目标,还可以设定阶段目标。而且,实施计划也需要因时制宜,根据自身情况不断修正计划,才能保证达成目标。

●健康目标要结合自身实际

对于具体的健康目标和计划,建议大家结合自己的情况,从以下六个方面来设立。

饮食 减少摄入精制谷物,用全谷物来替代,如用燕麦、糙米、藜麦、全麦面粉等量代替大米和白面;少吃红肉以及加工肉类,用更多的植物性食物来代替。水是最健康的饮料,应远离含糖饮料。即使是100%的果汁也对健康有害。如果您喜欢喝饮料,应该制定计划减少摄入。

戒烟 如果您正在使用烟草或者电子烟,应该制定戒烟计划,如有需要,可以到医院向医生咨询。

运动 建议成年人每周应至少进行150分钟的中等强度运动。老年人可以先安排好一周中有哪些天用来运动,哪些时间用来休息、与家人相处、会友,等等。可以把这些运动具体分配到哪几天,做好运动计划,量力而行,循序渐进。

作息 制定作息计划,保证每天7—8小时的睡眠时间。

体检 如果您已经患上心血管疾病,应该经常检测自己的血压、血糖和血脂情况;如果您还未患病,也应该每年安排一次体检,检查各方面指标,了解健康情况。

疫苗 建议您自己和全家都应及时接种疫苗,包括流感疫苗和新冠病毒疫苗。

●心理上别忘了自我呵护

随着新年的到来,人们的年龄又增长了一岁,这也导致部分老年人心中更添惆怅。老年人要了解衰老的过程,接纳身体的改变,尽量自己动手,还要多动脑。不必过分纠结或伤感,而要学会与自己的身体友好相处,积极面对疾病与衰老。建议老年朋友在新的一年里,安排集体活动的时间,围绕健康和兴趣爱好,做一些力所能及的事,从中获得价值感和满足感。

(北京大学人民医院内科教授 刘健)

声音

关爱“医护”,还得提高护士待遇。

——护士薪酬水平比较低,是一个普遍存在的问题。在今年上海两会上,市政协委员、复旦大学附属中山医院内镜中心主任周平红建议,各级医院应建立更合理的绩效考核机制,提升护士薪酬水平。澎湃新闻评论说。

一旦“霸王硬上弓”,违背自愿原则,也背离了献血的公益属性。

——日前,辽宁省大连市普兰店区某中学下发了一则号召教师献血的通知,其中提到:“献血者在学校评职、评优、评先中等条件下予以优先考虑”。光明日报评论说。

种植牙“大降价”也是一项民心工程。

——近日,口腔种植体系统集中带量采购在四川成都开标。拟中选产品平均中选价格降至900余元。本次集采汇聚近1.8万家医疗机构的需求量,达287万套种植体系统。预计2023年3月下旬到4月中旬,种植牙费用综合治理结果落地实施。东方网评论说。

孩子出现心理问题,老师、家长该怎么办

首先,要跟孩子的朋友、同学了解孩子最近的心理状态,是否发生了什么事情导致孩子出现情绪的异常反应。同时,主动跟孩子交流,了解孩子的内心状态,鼓励孩子表达内心的感受,可以询问孩子是否需要父母和老师的帮助。如果孩子表现出抗拒也要尊重孩子的意愿,也可以跟专业心理老师交流孩子的情况,请求心理老师及学校的帮助。

特别需要强调的是,父母要树立一个观念,孩子出现心理问题,那说明“孩子是真的病了!”它像躯体疾病一样,需要积极治疗,要积极地帮助孩子寻求专业医生的帮助。

对于未成年的孩子,父母最好陪同一起去见医生,一起了解孩子的病情进展、药物以及心理治疗的效果,根据病情及时调整治疗方案。

积极预防,守护青少年心理健康

俗话说:冰冻三尺,非一日之寒。其实,孩子的心理问题并不是一

朝一夕出现的。所以,想要避免孩子出现心理问题,做好预防工作尤为重要。预防和减少青少年心理问题发生必须采取家庭、学校和社会相结合的综合措施。以下这些小建议,可以帮助孩子身心健康地成长。

和孩子保持亲密关系。如今不少父母有一个误区,就是太重视对孩子的教育,却忘记和孩子保持良好的关系。其实,在保持良好关系基础上的教育才有意义。心理专家主张“关系大于教育,关系先于教育”,如果发现孩子有问题,先改善亲子关系。孩子对父母和自己的亲密关系不满意,所以会叛逆,比如父母要他好好读书,越说他越不读。只有和孩子结成彼此非常信赖的共情关系,父母的引导才会顺利地实现。

不要和“别人家的孩子”过分攀比。孩子的年龄和心智有其年龄段的特点,不要过分强调一致性,父母和老师不要总拿孩子之间硬性地比较,而要鼓励自己的孩子成为他希望成为的人。

用“情”打动孩子胜过用“理”。做父母的是将“情”放在第一位,还是将“理”放在第一位。家庭是应该讲

“情”而不是只讲“理”的地方,特别是对于正处在青春逆反期孩子的教育。

允许孩子犯错。老师和家长要允许孩子犯每个年龄可以犯的错误,这是心理医生在临床中慢慢总结出来的,犯这种错误的结果往往是好的。那些看起来很傻的错误是孩子成长的资源,而不是障碍。孩子没有经历过痛苦,就容易被痛苦打倒,经历了才能学会管理和释放情绪。

多把目光聚集在孩子身上。孩子的心思是在和孩子的交流中体察到的,想让孩子对我们没有戒备,老师家长平时需要多把目光聚集在孩子身上,多问自己这些问题:“我知道孩子在想什么吗?孩子害怕什么?我有没有过度反应?我了解孩子的社交圈子吗?我有没有平等地与孩子交流……”

总而言之,在教育孩子时多一点耐心关心和鼓励,尊重孩子的感受和想法并给他一定自由,教孩子规则,给他积极的正向的引导,在孩子需要你的时候及时回应尽量满足,在合适的时候,放他去走自己的路,让他为自己负责。父母教育的成功是培养孩子健康身体和积极健全的人格,功成名就或怡于平淡该由孩子自己去选择和成就。

老年人应警惕“节后空巢综合征”

■本报记者 吴启珍 通讯员 马志春



郁、焦虑”,子女返家后一定要及时打电话向老人报平安,工作之余,要经常打电话与老人聊聊,逐渐转移老人们的注意力。

到医院做个心理体检。如果老人长期心情不好,就会繁衍出许多躯体健康问题,比如高血压、胃胀、头痛等;而如果老人一直心情愉快,许多原有的躯体疾病就会减轻,或者自觉症状被忽略,会明显提高生活质量。

所以,春节后给老人做个心理健康体检是很有必要的。一旦有了心理问题也不要紧张,通过规范的心理咨询和心理治疗,多数都能平安度过。

重拾或培养生活爱好。使自己沉浸在爱好中,也不失为一种好的

“自疗法”。老年人可尽快地拾起平时生活中的各种爱好和兴趣,诸如钓鱼、画画、广场舞、养花、养鱼、打太极拳等,并根据个人兴趣培养一些新爱好。用爱好和兴趣在“空巢”内种满笑声,丰富自己的生活内容,达到延年益寿的目的。

家人多关心让老人感觉被需要。节后子女上班,老人生活重归平静这是无可避免的。作为子女要多关心老人,让他们明白自己并没有被忘记,同时减少节后带来的失落感。为子女应该多回家探望老人,或多给老人打电话,让老人感受到家人对他的尊重和关爱,让他们觉得家人还是需要他的,从而让他们的价值感得

以体现。

要尽量保持生活规律。注意早睡早起,不要熬夜。在天气良好的时候,多晒太阳,多运动。节后要逐渐地恢复运动,因为运动对增强消化系统功能有非常好的作用,还可以加强胃肠道蠕动,促进消化液分泌。对于运动量,老人们切不可急于求成,可以选择慢跑、太极拳、快走等运动方式,逐步恢复精神。

恢复常态饮食。春节期间,各种大鱼大肉等高热量、高蛋白食物的摄入,会使老人原本就已衰弱的肠胃负荷加重,出现长时间的饱胀感、食欲减退。严重的甚至伴有恶心呕吐、不能进食等症状。因此,节后一定要让自己的肠胃好好休息一下。

老年人要保持规律的作息。老人随着年龄的增长,身体机能逐渐下降,不少老人有高血压、糖尿病、冠心病等基础病,老人切忌在节日里跟年轻人一样熬夜,过度消耗体能,尽量保持规律的生活作息,这样不至于作息完全打乱甚至忙到忘记服药而影响身体。

必要时及时寻求专业人士帮助。对于那些长期患病的老人,因为这部分老人更加需要照顾,他们的情绪变化也更加强烈,不良情绪尤其严重,这些老人甚至会出现自暴自弃的想法,放弃对疾病的治疗。针对这部分老人,子女应该尽量寻求医疗机构专业化的治疗和护理。对老人的疾病进行及时、有效的治疗,还能得到更为科学、系统的护理。

公益广告

心与心的交流 让生命更加精彩

倡导阳光心态



丽水市新闻传媒中心(传媒集团)