



## 像保护眼睛一样保护生态环境 像对待生命一样对待生态环境

公益广告

# 年少早知愁滋味 青少年“心病”多发为哪般？

10日是世界精神卫生日，今年我国的卫生日主题为“青春之心灵、青春之少年”。记者近日在甘肃兰州采访发现，面对青少年心理健康问题日益增多，当地学校、家庭与医疗机构携手，为青少年的“美丽心灵”构筑起防护屏障。

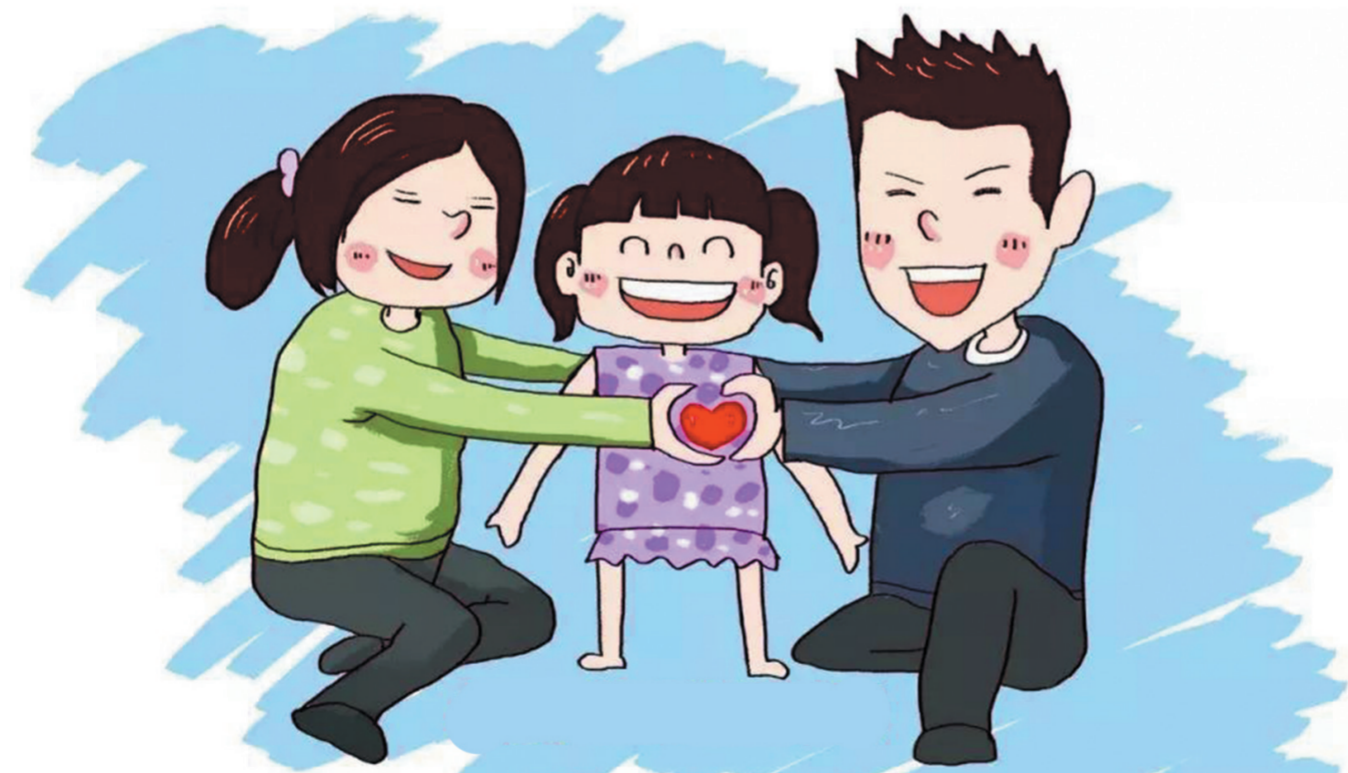
甘肃省第二人民医院青少年心理健康门诊，每年接诊量近5000人，其中六成是初中生，三成是高中生。“孩子们的心理健康以抑郁症为主，还有焦虑症、强迫症以及学习障碍、人际关系障碍问题。”甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳说。

她介绍，青少年面临学业、升学与交友等方面的压力，但是正值青春期的他们，身心都处在不稳定状态，时常感到彷徨和迷茫，而父母对这一变化没有充足准备，难免无意识地打压孩子的负面情绪，导致青少年心理压力增加。

2020年起，甘肃省精神卫生中心与兰州市教育局合作，在兰州市中小学构建心理危机预防、预警、干预体系，组建心理危机专家团队，帮助青少年及时化解心理危机。兰州市多家学校还加入甘肃省精神卫生专科校园联盟，让遇到心理障碍的学生，享受专业医疗机构绿色通道，同时心理医生通过举办专题培训，促使更多家长、教师掌握心理危机应对策略。

目前，心理健康教育已经是兰州市许多中小学开展的常态化课程。兰州市外国语学校每年通过心理普查，为每个学生建立心理健康档案，心理教师借助教育部门云平台数据，对孩子们的心理问题进行鉴别，出现严重心理问题的学生及时进入专业医疗机构接受干预。

兰州市外国语学校专职心理教师张



和睦家庭，有益孩子身心健康。

文靓说，随着社会各界的努力，人们对精神卫生疾病的认识发生了明显的变化，社会大众对心理疾病的认知度、接受度和包容度均有提高，“许多人从遮遮掩掩，转为主动寻求就医，同时对心理健康疾病的病耻感开始下降。”

心理专家认为，帮助青少年塑造“美

丽心灵”正迎来更多良好外部环境。其中，“三孩政策”的放开，会让更多独生子女有家庭玩伴，这有助于锻炼孩子的综合能力；而“双减”政策的出台，能够减轻青少年负担，更有助于他们的身心健康发展。

“尽管我国精神卫生和社会心理服务

体系日趋完善，但良好的家庭关系仍然是青少年心理健康成长的基础。”何蕊芳说，父母首先应该拥有健全的人格、稳定的情绪，并注重与子女构建健康的亲子关系，随时接纳孩子的负面情绪，为其营造良好的疗伤环境。

据新华社

## 专家提醒 良好家庭教育是化解 青少年心理危机的“良方”

10月10日是世界精神卫生日，今年我国的节日主题为“青春之心灵 青春之少年”。心理专家表示，虽然社会心理咨询服务体系不断成熟，但良好的家庭教育仍是化解青少年心理危机的“良方”。面对青少年的一些“小情绪”，家长如果能够早识别、早干预，就能防患于未然。

甘肃省天水市的鹏鹏是一名17岁的中学生。父母发现他与同学关系不融洽，厌学情绪较重，晚上睡眠欠佳。在父母的陪同下，鹏鹏近期来到医院就诊，被诊断为人际关系障碍。“这是一种心理健康疾病，如果不早干预，就会影响孩子的身心健康。”甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳说。

专家介绍，青少年常见心理疾病有抑郁症、焦虑症、强迫症，以及学习障碍、人际关系障碍等。很多青少年之所以罹患心理疾病，部分原因就是遭受来自父母有意或无意的

叠加性心理创伤。因此，孩子出现情绪问题，质疑、批评或贬低孩子的办法都不可取。

“父母是青少年的监护人，家庭是青少年的避风港。由于青少年尚处于大脑发育未完全成熟的阶段，情绪易波动，遇事应对方式还相对幼稚，面对心理障碍时如果没有家长的支持和引导，青少年很容易失去应对的勇气和信心。”何蕊芳说。

何蕊芳说，良好的家庭教育是预防精神心理障碍的最佳方式。当发现孩子出现情绪波动时，家长首先需要理解孩子的痛苦，肯定孩子为摆脱不良情绪所做的努力，并寻找情绪背后的原因。

专家提醒，家庭是青少年心理健康成长的重要“土壤”。父母保持融洽的夫妻关系，可以为孩子营造舒适的成长环境；在亲子关系良好的家庭，孩子会向父母敞开心扉、倾诉烦恼，及时化解负面情绪。

据新华社

## 遗失启事

理塘县食品药品监督管理局  
理塘县食品药品工商质量监督管理局理塘县高城鹏飞牦牛肉游客服务站营业执照正本、副本，统一社会信用代码：92513334MA69PMP T9M，遗失作废。

理塘县高城鹏飞牦牛肉游客服务站  
公章“甘孜藏族自治州安康保安服务有限公司”，编码：5133210004705，遗失作废。

甘孜藏族自治州安康保安服务有限公司  
公章“红色泸定桥干部学院”，编码：5133215024735，遗失作废。

四川省干部函授学院甘孜分院（红色泸定桥干部学院）

公章“中共乡城县沙贡乡同顺村支部委员会”，无编码，遗失作废。

中共乡城县沙贡乡同顺村支部委员会  
康定市一凡彩网店财务专用章，编码：5133215030681，遗失作废。

康定市一凡彩网店  
康定市一凡彩网店私章，姓名：徐春雷，编码：5133215030682，遗失作废。

康定市一凡彩网店

世界关节炎日。

## 走出关节炎病的治疗误区

10月12日是世界关节炎日。专家提醒，关节炎病要早预防、早诊断、早治疗，患者在治疗时应注意走出几个常见的误区，防止病情加重。

很多人认为关节炎是老年人的“专属”，事实上，近年来，年轻人关节炎病的发病率也有所上升，过量运动或运动方法不当都有可能诱发关节炎。

沈阳市中医院的骨科主任商雷提

醒，关节炎病的治疗首先不能过分依赖止痛药，止痛药只能暂时缓解疼痛，治标不治本。其次，关节炎病的治疗忌见好就收。“许多患者凭感觉行事，疼痛稍有缓解就停止治疗，其实炎症或损伤并没有完全恢复，容易在短期内反复发作。”商雷说。

对患有膝关节炎性骨关节炎的患者，沈阳积水潭医院关节外科主任柳剑提醒，这

样的患者在日常生活中，要尽量少走远路、少爬山、少拿重东西、干重活，避免关节受累。“膝关节炎性骨关节炎患者还需要控制体重，减轻对膝关节的压力，我们提倡通过游泳来锻炼身体，这项运动既减肥，又不太伤膝盖。”柳剑说。

此外，有人误以为关节炎病是缺乏锻炼引起的，事实上，过量锻炼反而会加速关节的磨损和老化，对关节炎病患者来

说，要避免大运动量、长时间的体育运动。“还有人认为关节炎病是小毛病，不用治疗，这也是一大误区。”商雷说。他提示，虽然有些关节疾病有自限性倾向，靠机体调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈，但仍有很大一部分需要通过治疗才能取得更好的效果，及时就医才是重中之重。

据新华社



康巴传媒



甘孜发布