

青少年心理健康出现问题，不要慌！

人的健康不仅指生理上没有疾病，还应包括心理健康。近日，青少年心理健康问题引发关注。如何呵护青少年心理健康？北京市第六医院神经内科主任医师刘阳在采访中表示，青少年处于个体发展的重要转折期，容易出现以下几个方面的心理健康问题：

1. 学业问题。过重的学业压力常导致青少年厌学心理，进而造成亲子关系、师生关系紧张，青少年容易出现焦虑、紧张、恐惧、厌学等。
 2. 情绪问题。青少年自我意识不断增强，若家长、教师长期忽视、压制甚至不尊重、不理解其独立意识，也易积蓄烦恼、焦虑、抑郁等负向情绪，进而可能发展为抑郁症、强迫症等心理疾病。
 3. 生理心理发育问题。青春期存在性生理、性心理及性道德发展不平衡的矛盾，因而易产生性困惑、性压抑、性敏感等性心理卫生问题。
 4. 人际关系问题。青春期易产生叛逆心理，给师生和亲子关系带来一定程度的挑战。
- 刘阳建议，守护青少年心理健康，首先应发挥家庭教育作用，父母应积极了解青春期孩子独特的心理状态；学习如何教育孩子，改善教育方式；提高自身修养并以身作则；营造和谐的家庭氛围。
- 其次，引导青少年建立良好的同伴关系。青少年时期同伴影响力较大，可通过合理有效的外部干预，指导并提高

青少年的人际交往能力，帮助其建立良好的同伴关系。

第三，开展心理咨询。专职心理老师通过定期对全校学生进行心理测评和开展心理拓展活动，用以观察一段时间内学生心理状态稳定情况，可以及时发现有潜在心理问题的青少年，并以专业知识及时给予疏导。

第四，加强青少年心理健康教育。学校应积极开设心理健康教育课程，帮助学生维持心理健康，保持良好心态。课程应包含理论部分和实践操作两个部分。此外，学校应重视并加强学校心理健康教育方面相关人员如心理咨询老师、班主任、校医等的精神卫生知识培训，提高其早期发现学生心理异常的能力，并及时指导学生寻求医疗帮助或为学生进行心理疏导，帮助学生解决心理问题。

刘阳还认为，青少年要妥善地看待压力，学着合理安排压力。可以尝试一些做法改善自身心理状态，例如，多听音乐，看音乐剧和电影；多给自己一些放松的时间，用十几分钟的时间进行冥想，等到睁开眼睛时，或许就会看见另一个世界，看问题角度或许也会有所不同；积极参加体育锻炼，运动能培养人格更加健全的个体，能让人的精神面貌焕然一新，给人带来更多自信，也是缓解压力的最佳方法；青少年还可以通过做一些简单的事情，形成成就感，打破恶性循环等。

(据《工人日报》)



徐惠：传承中医文化 用心守护光明

徐惠，三级主任医师，全国名老中医药专家学术经验继承人，内蒙古自治区老中医药专家学术经验师承指导老师。从事中西医结合眼科临床、教学、科研工作36年，有着扎实的中医基础理论及丰富的临床经验，率先在自治区开展中医眼科特色疗法：中药超声雾化治疗针眼、视疲劳、干眼等眼疾。擅长治疗干眼、视疲劳、针眼、过敏性结膜炎、角膜炎、葡萄膜炎、青光眼、糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞、视神经病变、黄斑病变等眼科常见病、疑难病。现任中华中医药学会眼科分会常务委员，中华中医药学会中医眼科协同创新共同体执行委员会委员，中国中西医结合学会眼科专业委员会委员，中国民族医药学会眼科分会常务理事，内蒙古自治区医学会眼科分会委员，内蒙古自治区医学会视光学专科分会常务委员，内蒙古医院协会眼科管理专业委员会副主任委员，内蒙古自治区医师协会眼科分会常务委员，《内蒙古中医药》期刊编委。

徐惠认为中医治病最大的优势是在中医理论指导下的辨证用药，中医看眼病一定是局部要看，整体也要看，既要考虑眼睛局部的症状，也要分析五脏的失衡导致全身的症状，重在五脏调理，强调内因治疗，根据患者体质不同选用不同的方药，达到眼睛和全身的症状同步改善，由内到外的整体治疗。

徐惠经过30余年的潜心研究探索，在中医治疗眼病方面形成独到的辨证思维，临证中注重脏腑辨证、六经辨证、经络辨证，强调“因证治宜”，即在辨证论治时要根据症候和病情的不同特点而因时、因地、因人治宜，遵循“三必须”：即必须坚持整体观念，必须遵循循证求因、治病求本，必须注意治养结合。

“一切以患者为中心”是她的服务宗旨，对患者的病情解释耐心，沟通到位，并进行心理疏导。她总是用爱心尽全力去帮助患者，用高尚的医德和高超的医术为众多眼病患者驱走黑暗，带来光明，赢得了患者的信赖和尊重。

文/草原全媒·北方新报记者 王利军



内蒙古自治区中医医院健康讲堂

名医风采

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。

广告刊登电话：15548876987 13354876987 0471-6635651

地址：呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
鄂尔多斯刊登热线：15547716710(微信同号)
巴彦淖尔刊登热线：18648422888(微信同号)
包头市刊登热线：18648483199(微信同号)

地址：东胜区铁西市民中心B座7009
地址：北环路景辰花园北区北门
地址：昆区市民大厅正对店面(绿色招牌)

乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

●内蒙古左邻右舍社区便民服务有限公司遗失开户许可证及密码纸，基本户账号59010154700004826，核准号J1910011608402，开户行：浦发银行呼和浩特分行营业部，声明作废。●内蒙古左邻右舍社区便民服务有限公司遗失开户许可证及密码纸，一般户账号1215300000541248，核准号J1910011608402，开户行：华夏银行呼和浩特市长安支行，声明作废。●内蒙古邦正建设工程有限公司工会委员会(统一社会信用代码8115010MC62563694)遗失工会法人资格证书，声明作废。

●张军遗失呼和浩特市赛罕区达尔登路水岸华庭小区5号楼1302户原房主杨茂名下的房，交款人张军，购房款收据五张，收据编号0013349，金额3万元；编号0020707，金额84567元；编号0017477，金额153849元；编号0101947，金额12万元；编号0101106，金额69636元，声明作废。●张宇，性别：女，不慎遗失出生医学证明，编号E150075667，声明作废。●本人康改鲜将通过商场二楼房间-5号保证金收据丢失，收据号0431041，金额2000元，声明作废。●王欢悦，性别：女，遗失出生医学证明，编号H150193261，声明作废。

●内蒙古沃嘉食品有限公司遗失开户许可证及密码函，账号150859851089，核准号J1910019222301，开户行：中国银行股份有限公司呼和浩特市金色华府支行，声明作废。●内蒙古贵阳和商贸有限公司(开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，账号15081889982)遗失开户许可证(核准号J1910007465902)，密码函，银行印章留存卡，公章，财务章，法人章(陈东)及营业执照副本(统一社会信用代码91150102594635758M)，声明作废。●内蒙古勃昂信息科技有限公司遗失人力资源许可证正副本，编号150100202004号，声明作废。

●察哈尔右翼前旗仰泽石材装饰有限公司(法人代表：谢峰)遗失开户许可证，账号710030122000000061952，核准号J2042000289701，编号1910-01461772，开户行：察右前旗农商银行营业部，声明作废。●内蒙古玉荣餐饮管理有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码，账号0602102609100017158，开户行：中国工商银行股份有限公司呼和浩特市体育场支行，声明作废。●敖汉旗思云石材有限责任公司遗失中国农业银行赤峰敖汉旗新洲支行的开户许可证，核准号J1949000047805，账号261301040001915，特此声明作废。

●李斗(152801199201274717)遗失公积金异地缴存证明，单位名称：内蒙古聚英人力资源服务有限公司内蒙古包头高新人力，现声明作废。●内蒙古裕鑫汽车销售服务有限公司于2023年2月9日不慎将车架号为LVHR Y5821N7028240的整车合格证遗失，特此声明。●内蒙古许氏汽车销售有限公司(统一社会信用代码91150103MA0Q1K7Q8T)遗失许军原法人章一枚，声明作废。●内蒙古宏影视文化发展有限公司，法定代表人：夏欢欢，不慎遗失人民银行核发的开户许可证，存款人查询密码及印章卡，声明作废。●章奎遗失中华人民共和国护照，护照编号E19431931，特此声明。

●内蒙古邦正建设工程有限公司工会委员会遗失开户许可证，账号592090100100092322，核准号J1910025760001，开户行：兴业银行股份有限公司呼和浩特乌兰察布西街支行，声明作废。●包头市艾梅商贸有限公司(统一社会信用代码91150221MAC3EFT89C)遗失公章(编号15022110008148)，财务专用章(编号15022110008149)及王爱梅法人章(编号15022110008150)各一枚，声明作废。●内蒙古晋卓工程机械设备租赁有限公司遗失A86313营运证，证号150102003202，声明作废。



官方微信