

# 如何守护“心灵健康”？

在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委近日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康：接纳情绪  
科学引导

随着新学期临近,不少青少年在享受完寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息時間,按照学校作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参

与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题,应寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适:理性看待网  
上心理自测

网上有很多心理测评量表,该如何理性看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

针对长假过后,一些人感到身

心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式;做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持:加强情感联系 避免“社会孤立”

随着年龄增长,一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良

好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说，子女和家属应多关心老年人，增加见面频率和交流时间，让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持，提供更多社会活动机会，营造温馨互助的氛围，共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”，如“松弛感”“精神内耗”等，北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示，焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应，具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时，应首先进行躯体检查，排除器质性疾病后，再考虑是否由心理问题导致。

(据新华社报道)

[illegible]