

# 孩子低落、易怒、失眠?听听专家解读

心理健康对青少年成长非常重要,一些家长会很紧张,甚至过度敏感,一方面担心孩子是不是出现了心理问题,另一方面在治疗的时候担心用药会对孩子产生很大的副作用。我们应该如何判断孩子是不是真的产生了心理问题?该如何看待用药的安全性问题?

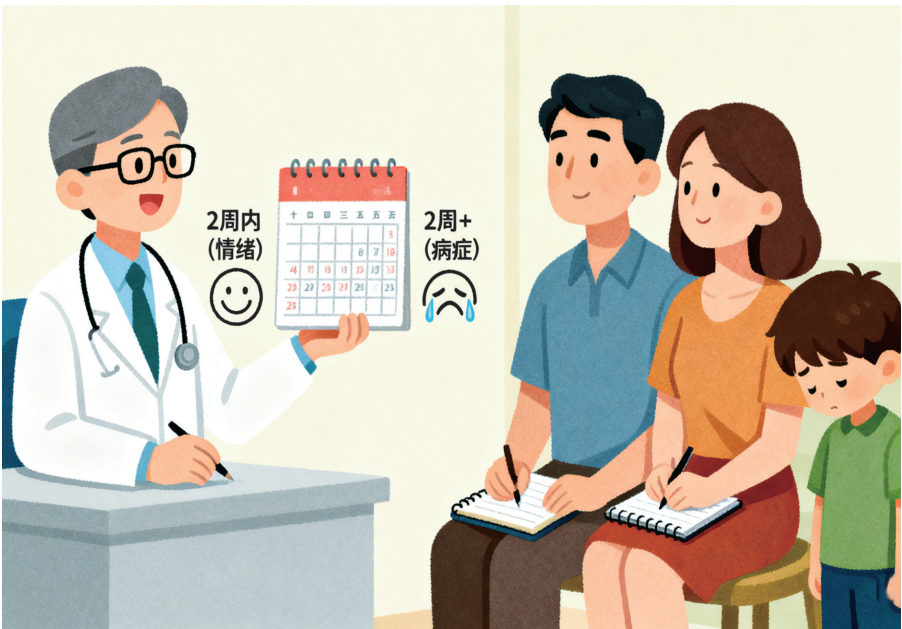
专家表示,作为非专业人员,要想判断孩子是不是出现了心理问题有两步,第一步是观察孩子的言语、情绪和行为有没有持续一周以上的负性变化。

比如,孩子有没有经常说奇怪的话,经常自言自语,或者经常说一些消极的话,比如觉得“活着真没意思”,有没有经常紧张害怕、容易哭泣,或者变得孤僻,出现攻击性行为、频繁说谎等。

第二步,要通过纵向比较和横向比较看看有什么不同。

纵向比较,是和孩子以前相比较,看看有没有什么不同,比如孩子有没有变得懒散、消极、学习退步、沉迷于网络,或者是出现奇怪的言行举止等。

横向比较,是和其他同年龄的孩子比较看有没有什么不同,比如有没有上课或写作业的时候注意力不集中、小动作多,或者是不遵



守规则、不合群等。

如果以上所述“负性变化”和“不同”明显影响了孩子的生活、学习和社交功能,就可以初步判断孩子可能出现了心理问题。

目前心理问题常见的治疗方法有药物治疗、心理治疗、行为干预、物理治疗等,具体用什么方法治疗由专业人员根据病情综合考量来决定。在专业医生指导下,规范、科学的药物治疗是安全的,一般不需要过分担心副作用的问题。

有家长反映孩子最近总是高兴不起来,干什么都觉得没有意

思,容易发脾气,食欲下降,有时还会失眠,遇到这些情况家长应该怎么办?

专家表示,家长反映的这些状况,提示孩子可能出现了抑郁情绪。抑郁情绪不同于抑郁症,二者核心区别有三点:

第一,持续时间不同。抑郁情绪持续时间是2周以内;抑郁症持续时间是2周以上。

第二,严重程度不同。抑郁情绪程度相对较轻,一般不会对个体的生活、学习和社会功能造成严重的影响;抑郁症相对较重,它会对

个体的日常生活、学习和社交产生明显的干扰和损害。

第三,性质不同。抑郁情绪没有达到疾病的诊断标准;抑郁症达到了疾病的诊断标准。

针对这些情况,家长可以用下面3种方法来帮孩子调节情绪:

第一种是教孩子学会接纳和表达情绪。首先父母要保持稳定的情绪,可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或者写心情日记等方式,教孩子学会识别和接纳自己的情绪,并学会表达情绪。

第二是规律作息,每天保证40分钟左右的户外活动,保持良好的精力状态。

第三是教孩子学会学习压力管理技巧。管理学习压力有3个小的技巧:第一是制定计划,和孩子一起制定学习时间表,按重要度对任务进行排序;第二是分解目标,把大目标拆分成小目标,逐个完成,有助于增强信心;第三是劳逸结合,建议采用番茄钟法,学习25分钟,休息5分钟。

专家提醒家长,如果发现孩子的状况已经达到了抑郁症的程度,一定要及时寻求医疗机构的帮助。

(据《咸宁日报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,货真后自负。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

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

<div><div><div><div>债权债务转让通知书</div><div>内蒙古蒙高力牧业股份有限公司</div><div>债权人谢高明(身份证号:150923195411210117)与债务人内蒙古蒙高力牧业股份有限公司的债权债务,现债权人谢高明将该笔债权转让给内蒙古国宾工程建设有限公司,债权金额为人民币叁佰陆拾万元(小写360万元)。</div><div>自通知之日起债权人是内蒙古国宾工程建设有限公司:现通知内蒙古蒙高力牧业股份有限公司应对新的债权人履行支付通知内蒙古蒙高力牧业股份有限公司应对新的债权人履行支付义务。</div><div>特此通知!</div><div>通知人:谢高明 2025年9月10日</div></div></div><div><div><div>包头市东宇新材料有限公司60万吨/年电石尾气综合利用技术改造项目环境影响报告书(征求意见稿)公示</div><div>我单位拟建设60万吨/年电石尾气综合利用技术改造项目,已编制完成了该项目环境影响报告书征求意见稿,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。</div><div>征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。</div><div>征求公众意见的环境影响报告书征求意见稿的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1RNP7hW0iWb7Br--A6C_FYg?pwd=yfkm.提取码:yfkm</div><div>建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xs/gk2018/xs/gk/xs/gk01/201810/W020181024369122449069.docx.</div><div>建设单位联系人:刘先生;联系电话:18742244533</div><div>包头市东宇新材料有限公司</div></div></div></div>	<div><div><div>包头盛泰汽车零部件制造有限公司铝合金车轮生产线技术升级改造项目影响评价公众参与二次公示</div><div>一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/1I81OG6OHeO61NexauFmj5A?pwd=ta45 提取码:ta45;(2)联系建设单位查阅纸质报告。</div><div>二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。</div><div>三、公众意见表网络链接https://pan.baidu.com/s/16Rd.1Yh9mhpkXtvoBaeF4g 提取码:uuqq</div><div>四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位</div><div>五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。</div><div>六、联系方式:建设单位:满立明 13947203732。</div></div></div> <div><div><div>包头昕烁新材料有限公司8万吨锂电池HSE(High specific energy,高比能)负极材料项目(一期5万吨)环境影响评价公众参与第二次公示</div><div>建设项目:包头昕烁新材料有限公司8万吨锂电池HSE(High specific energy,高比能)负极材料项目(一期5万吨)。编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:内蒙古自治区包头市固阳县包头金山经济开发区。建设内容:建设年产50000吨高比能锂离子电池负极材料生产线及其配套公辅设施。</div><div>征求意见公众范围:评价范围内公民、法人和其他组织等。</div><div>征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1cT80Oi_nQA1SwwxQtT6PTQ?pwd=n9y7 提取码:n9y7</div><div>建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xs/gk2018/xs/gk/xs/gk01/201810/W020181024369122449069.docx.联系人:鲍永发,联系电话:17716008745,电子邮箱:68094636@qq.com</div><div>包头昕烁新材料有限公司</div></div></div>	<div><div><div>寻亲公告</div><div>岳红梅于2025年8月24日在乌兰察布市化德县七号镇七号村村口,捡到一名女婴(用小白花小毯包裹),现用名:王沐阳,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效证件与岳红梅联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60日内无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系电话:19204710065</div></div></div> <div><div><div>通知</div><div>内蒙古巡安消防应用有限公司于2025年9月26日上午9:00在公司办公室召开全体成员大会,审议合作社成立清算组及注销事宜,请各位成员准时到场参与,逾期我社将遵循章程第六章第四十条至第四十三条规定决定成立清算组和注销事宜,特此通知。</div></div></div> <div><div><div>遗失声明</div><div>内蒙古满洲里市公安局出入境管理大队遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书(三联),合计400份,票号302615601至302616000;满洲里市公安局口岸签证办公室遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书(两联),合计1份,票号1452792622,以上合计401份,票据声明作废,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为。</div></div></div> <div><div><div>遗失声明</div><div>●呼和浩特市源动力文化传媒有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号002385654800001,核准号:J1910007505401,编号:1910-00403756,开户行:包商银行股份有限公司呼和浩特新华支行,声明作废。●杨榕齐,性别:男,遗失出生医学证明,编号R150090325,声明作废</div></div></div>	<div><div><div>●包头市蒙洲贸易有限责任公司(统一社会信用代码91150204MA0QXTAB3X)的营业执照正本遗失,声明作废。●呼和浩特市迎水利工程有限公司(统一社会信用代码911501050989307825)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古翔翔国际物流有限公司遗失蒙BA6426的道路运输证,证号150207764810,声明作废。●呼和浩特市逸达装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150125399090238L)遗失公章、财务专用章、发票专用章、合同专用章。法人(张慧峰)章各一枚,声明作废。●母亲:梅林;父亲:高万龙,女儿:高瑜熙于2022年10月11日04时10分出生,现其《出生医学证明》(编号:W150018307)丢失,特声明作废。●包头市煦韬医药有限公司的公章遗失,公章编号15020210042561,声明作废。●呼和浩特市嘉泰国际旅行社有限公司遗失旅行社业务经营许可证,许可文号:内旅票管发(2006)40号,声明作废。●内蒙古恒信居置业有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150102MA0R21KE7B,声明作废。●鄂托克旗德远运输服务部遗失公章(编号15069310001360)及财务章(编号15069310001361)各一枚,声明作废。●内蒙古伟峰广告装饰工程有限公司的公章遗失,公章编号1503020054291,声明作废。●内蒙古坤盛新能源有限公司遗失公章一枚,印章编号15062410038563,声明作废。●蔡蕊欣,性别:女不慎遗失出生医学证明,出生证编号X150044239,声明作废</div></div></div> <div><div><div>●内蒙古佰宝商贸有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码:149271647081,基本存款账户编号:J2050007546301,开户银行:中国银行鄂尔多斯分行营业部,声明作废。●张成生遗失警官证,警号010616,声明作废。●德力根(身份证号152327196612210518)遗失内蒙古东泰置业有限公司开具的东泰·熙悦府3号楼2单元501号房购房合同及房款收据,声明作废。●内蒙古叁衣文化旅游有限公司(统一社会信用代码91150105MACPB80MIJ)遗失公章、财务章、合同章及赵磊法人章各一枚,声明作废。●高新技术产业开发区佰林沐木材厂(统一社会信用代码92152991MACET06D4K)遗失法人(张俊杰)印章,声明作废。●北京华远盛世保安服务有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码911502030016392)和财务章(编号1502030016393)遗失,声明作废。●呼和浩特市轻度酒店管理有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码:0602005209200141434,基本存款账户编号:J1910028848901,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行,声明作废。●内蒙古套北食品科技有限公司(代码91150105MACG43G99P)遗失财务章、法人章(胡洁)各一枚,声明作废</div></div></div> <div><div><div>●内蒙古医科大学王玺顺(学号2023041502)乌依依(学号2024050188)徐墨茜(学号2024050167)遗失学生证,声明作废。●内蒙古云辰项目管理有限公司(统一社会信用代码91150602MACWFC80D)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废。●吴波遗失二代身份证,证号152727198807201014,有效期至2016.07.29-2036.07.29,声明作废。●临河个体王亮清车辆蒙159930(黄)道路运输证,证号150802061106,声明作废。●临河个体王亮清《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802016207,声明作废。●内蒙古伊鑫阁食品有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501031063092,声明作废。●内蒙古麦特名优科技有限公司(统一社会信用代码911502030016392)和财务章(编号1502030016393)遗失,声明作废。●呼和浩特市公安局赛罕区分局乌云图遗失警官证,警号012423,声明作废。●稀土开发区慧慧装饰公司公章(编号15029110023803),财务专用章(编号15029110023804),法人章(法人:王慧慧)遗失,声明作废</div></div></div>
<div><div><div>鄂尔多斯市亿源煤矿生态修复治理项目(重新报批)环境影响评价二次(征求意见稿)公示</div><div>《鄂尔多斯市亿源煤矿生态修复治理项目(重新报批)环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。</div><div>一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1kbyNKw4nId-tALLG-zWbw.提取码:b4mu。</div><div>二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书</div><div>三、征求意见稿的公众范围:项目评价范围内的相关受影响公众</div><div>四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位、环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议</div><div>建设单位名称:内蒙古亿源煤业有限公司,建设单位联系人:杨总;联系电话:14747757575,建设单位地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区铜川镇添漫梁村,评价单位:内蒙古碳资产节能环保科技有限公司,评价地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401</div></div></div>	<div><div><div>解除合同公告</div><div>赤峰金有矿业投资管理有限公司:</div><div>2012年1月16日,贵公司与我公司签订了《内蒙古地质勘查有限责任公司与赤峰金有矿业投资管理有限公司合作勘查、开发合同书》,但贵公司至今拒不依约对前述合同约定探矿权进行勘查投入,已系根本违约。2025年7月15日,我公司委托内蒙古启伦律师事务所律师向贵公司登记所在地送达《律师函》,要求贵公司依约履行投入勘查资金义务,但贵公司却不在登记所在地,导致《律师函》无法送达。</div><div>基于前述事实,我公司现郑重的告知贵公司:本公告发布后67日内,联系我公司并履行前述合同,如贵公司在本公告发布后67日内拒不联系我公司并履行前述合同,自本公告发布之日起算第68日,即视为从该日起贵公司同意我公司依约解除前述合同,前述合同同时解除,因此产生的责任均由贵公司承担,特此公告。</div><div>内蒙古地质勘查有限责任公司 2025年9月11日</div></div></div>		