

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?

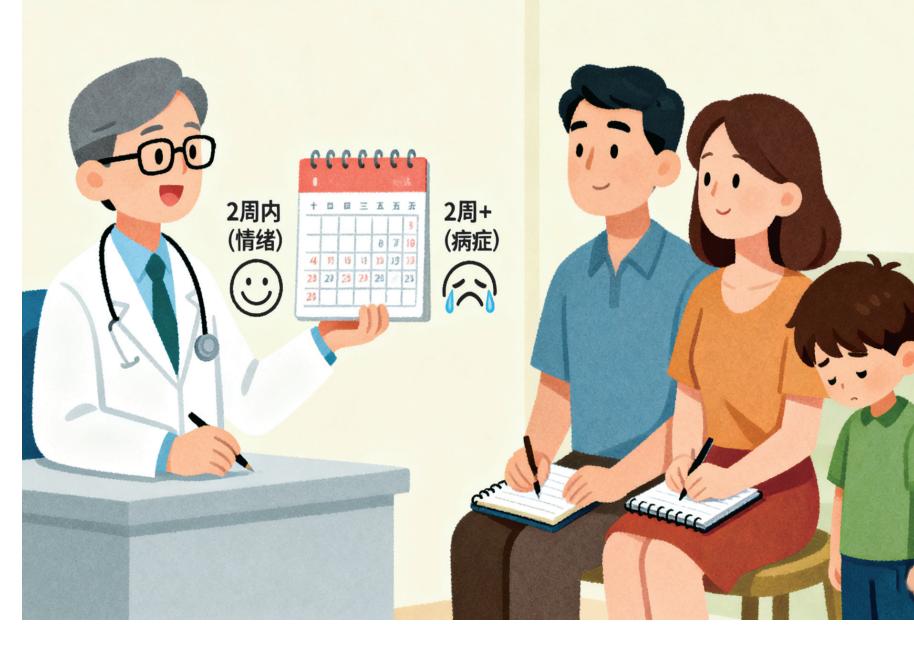
专家表示,作为非专业人员,要想判断孩子是不是出现了心理问题有两步,第一步是观察孩子的言语、情绪和行为有没有持续一周以上的负性变化。

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。

第二种是规律作息,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,建议采用番茄时钟法,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

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

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,负责后果自负。

债权转让通知书

内蒙古蒙高力牧业股份有限公司

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)。

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。

特此通知!

通知人:谢高明 2025年9月10日

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

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,现发布建设项目建设影响评价信息,征求公众意见。

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。

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/1RNp7hW0iWh7Bre-A6C_FYg7pwdf=yfxfm

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/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/W020181024369122449369.docx>

建设单位联系人:刘先生;联系电话:18747244533

包头市东宇新材料有限责任公司

鄂尔多斯市亿源煤矿生态复垦修复治理项目(重新报批)环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《鄂尔多斯市亿源煤矿生态复垦修复治理项目(重新报批)环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/1kbyNkW4nrlD-tAILG-zWbw>,提取码:b4mu。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目评价范围内的相关受影响公众

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。

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:14747575,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

包头斯泰汽车零部件制造有限公司铝合金车轮生产技术升级改造项目影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:<https://pan.baidu.com/s/1BIOG6OHe061NexauFmjsA?pwd=ta45>;(2)联系建设单位查阅纸质报告。

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。

三、公众意见表网络链接:<https://pan.baidu.com/s/16Rdx1Yh9mhkXvtoBaeF4g>

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位。

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:满立明 13947203732。

七、包头斯泰汽车零部件制造有限公司

八、包头斯泰汽车零部件制造有限公司铝合金车轮生产技术升级改造项目影响评价公众参与第二次公示

九、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。

十、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

十一、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。

十二、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

十三、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。

十四、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

十五、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。

十六、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

十七、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。

十八、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

十九、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。

二十、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

二十一、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。

二十二、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

二十三、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。

二十四、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

二十五、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。

二十六、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

二十七、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。

二十八、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

二十九、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。

三十、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

三十一、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。

三十二、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

三十三、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。

三十四、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

三十五、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。

三十六、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

三十七、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。

三十八、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

三十九、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。

四十、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

四十一、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。

四十二、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

四十三、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。

四十四、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

四十五、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。

四十六、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

四十七、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。

四十八、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

四十九、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。

五十、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

五十一、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。

五十二、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

五十三、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。

五十四、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

五十五、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。

五十六、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

五十七、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。

五十八、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

五十九、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。

六十、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

六十一、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。

六十二、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

六十三、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。

六十四、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

六十五、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。

六十六、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

六十七、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。

六十八、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

六十九、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。

七十、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1t80Oj_nQA1SwwxQuT6PTQ?pwd=n9y7

七十一、征求