

呵护青少年心理健康 精神卫生专家这样提示

新华社记者帅才、戴斌

今年10月10日是第32个世界精神卫生日,主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。精神卫生专家指出,由于儿童、青少年身心发展不成熟,在面临学业压力等问题时,容易出现心理问题。家庭、学校、社会要形成合力,呵护青少年的心理健康。

早干预、早治疗,孩子“心结”才能打开

湖南省脑科医院儿少心理科主任叶海森介绍,近年来,心理健康问题呈现低龄化发展趋势,儿童、青少年焦虑、抑郁等心理问题凸显。

中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》对3万多名青少年的调查数据进行了分析。结果发现,参加调查的青少年中有14.8%存在不同程度的抑郁风险,需进行有效干预和及时调整。

“家长一旦怀疑儿童、青少年出现心理问题,要高度重视,尽早带孩子到正规医院诊治。”长沙市中心医院心理治疗门诊国家二级心理咨询师赵伟说,一些家长仅凭自己的生活经验,容易忽视孩子的心理异常表现,需要了解相关的精神卫生知识,早干预、早治疗,才能打开孩子“心结”,治好他们的“心病”。

孩子心理问题常有行为异常的“先兆”

“不少有心理问题的孩子会有行为异常的表现。”中南大学湘雅二医院精神病学科专家高雪屏提醒,家长发现孩子出现不良情绪或异常行为时,需要及时关注孩子的心理状况,观察孩子与老师、同学的沟通交流是否顺畅,孩子的情绪是否稳定。如果孩子出现反常行为、异常行为持续两周以上,应向老师寻求帮助,同时到医院进行评估。

叶海森分析,养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张等都可能加剧儿童、青少年患上抑郁症的风险。一些儿童、青少年抑郁症患者在家庭中长期感受到被苛责、忽视,感受不到关爱,导致抑郁情绪得不到排解。

叶海森接诊过不少患上抑郁症的儿童、青少年,他们对很多事情失去兴趣,容易出现学习焦虑、多愁善感、自卑孤独、任性偏激、自控能力差、情绪不稳定等问题,不愿与家长、老师沟通,甚至会与家人发生对抗和冲突。

建立多向联动的心理健康服务体系

青少年出现心理健康问题,往往与他们生活环境有关,而他们的心理康复,同样离不开家庭、学校、社会的有效配合。

湖南省脑科医院院长周绍明建议,关注青少年心理问题,需要多措并举,完善中小学生学习心理健康服务体系,建立家庭、学校、医疗卫生机构多向联动的心理健康服务体系,以呵护青少年健康成长。

赵伟建议,父母多陪伴孩子,为孩子创造轻松、舒适、和谐的家庭环境。在日常生活中,家长不要过多苛责孩子,给孩子施加过多的压力。家长应对孩子的成长与表现给予理解、鼓励和支持。

叶海森建议,要为学生进一步减负,增加体育课、心理教育课,不让孩子超负荷用脑,保证孩子有充足的睡眠时间,真正做到劳逸结合。

新华社长沙10月9日电

我国科学家揭示超大质量黑洞吸积辐射能谱的新规律

新华社合肥10月9日电(记者戴威)记者近日从中国科学技术大学获悉,该校天文学系副教授蔡振翼和教授王俊贤通过研究类星体中心超大质量黑洞吸积的极紫外辐射能谱,发现其与类星体本征亮度无关。

类星体是一类非常明亮的河外天体,其中心的超大质量黑洞持续吞噬所处星系核心区域的气体。巨大的引力势在气体形成的吸积盘上得以释放,转化为热能和电磁辐射,使得星系核心异常明亮。类星体也因此被称为宇宙中的“超级巨兽”。

过去,研究界普遍认为,类星体中心超大质量黑洞吸积的极紫外辐射能谱与其本征亮度相关。此次研究工作推翻了该领域的传统认识,研究人员进一步发现类星体的平均极紫外能谱远比经典吸积盘理论预期更软,对经典吸积盘辐射模型产生了严重挑战,有力地支持了具有普遍盘风的吸积模型。

据介绍,该项研究结果对深入理解大质量黑洞吸积物理、黑洞质量增长、宇宙再电离等诸多方面具有广泛影响。

相关研究成果日前发表于国际学术期刊《自然·天文学》。



黑洞吸积盘示意图。(中国科学技术大学供图)



文明健康 绿色环保 公益广告

保护自然 用爱心呵护每一片绿色





爱我
茂名
茂名市文明办 宣