

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13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

随着新学期的临近,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,按照学校的作息安排,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 理性看待网上的心理测评量表

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。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向,并非采用

科学方法制定。

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”

随着年龄的增长,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,提供更多的社会活动机会,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,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出精神心理健康知识的普及。她提醒公众,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。

(新华社 健康中国)

跨越万里 我们在非洲过“中国年”



春节,这一承载着深厚情感与文化内涵的传统佳节,对中国人而言,是阖家团圆的温情时刻。每年农历春节前后,一场全球瞩目的大规模人员迁徙在中国大地隆重上演。人们跨越万水千山,从祖国的各个角落出发,奔赴同一个目的地——家。

今年的春节,有着别样的意义。2025年,正值中国(福建)派遣援塞医疗队50周年。在这个特殊的年份,援塞医疗队队员的家属们带着年幼的孩子,毅然踏上了前往13000多公里之外的塞内加尔的旅程,只为

与在异国他乡坚守岗位的爱人一同共度春节。

福建日报全媒体传播中心敏锐捕捉到这一温暖而感人的故事,以纪录片的形式深入这场特殊的跨国相逢,讲述援塞队员在海外过春节的真实故事。

(省卫健委对外合作处 福建日报·福建客户端 东南网)



福建医护为外籍孕妇“多语种”接生

□本报记者 张帅
通讯员 叶秀玉

2月8日深夜,宁德市闽东医院产科的感应门在寒风中反复开合,却因一位特殊的孕妇而充满暖意。

非洲籍孕妇玛丽(化名)攥着待产包,眉头紧锁——她的丈夫因意外脑损伤在家休养,身旁只有用寿宁方言比划的婆婆。护士递来纸笔,玛丽却焦急地写下一串外语:“我害怕,这里没有人能听懂我说的话。”

“一定要用吐气,好痛的时候就吐气。你已经很棒了。”助产士赖圆莉举起手机,屏幕上显示的是翻译软件闪烁的对话框,耐心地向玛丽解释。

阵痛来袭时,玛丽额头沁出冷汗,助产士吴小兰立刻比划着喝水的动作,又用温热毛巾轻擦她的脖颈;产科主治医师刘翠抓过病历纸,画下呼吸的波浪线:“跟着线条吸气、呼气……”刘翠通过手机翻译软件和肢体语言,耐心指导她的呼吸节奏、安抚情绪,密切

观察产程变化。

三双手比划,一部手机,几张涂鸦纸,编织出一张无声的守护网。

玛丽逐渐放松,分娩顺利,产房响起一声清亮的啼哭,宝宝平安降生。

玛丽颤抖着接过浑身粉红的儿子,突然用不太流利的中文,连喊三声“谢谢”。



这不是闽东医院第一次迎接“地球村宝宝”。从手势到翻译软件,从眼神到拥抱,闽东医院产科医护人员早已练就一套“跨界接生秘籍”。“生命降临的密码,本就不需要翻译。”刘翠医生说。

尽管彼此来自不同国家,说着不同语言,但对生命的尊重与关爱却是相通的。