

# 淄博市精神卫生中心开展世界精神卫生日宣传活动 正确认识与处理青少年心理健康

淄博10月9日讯 每年的10月10日为“世界精神卫生日”，2021年世界精神卫生日主题为“青春之心灵 青春之少年”。连日来，围绕该主题，淄博市精神卫生中心组织专家和志愿服务人员走进社区、幼儿园、直播间，开展系列讲座、义诊咨询科普宣传活动。

9月17日下午，淄博市精神卫生中心高新院区负责人、临床心理中心主任徐其涛来到大众日报淄博融媒体中心直播间，举办以“健

康从‘心’开始”为题的心理康课。

9月23日上午，淄博市精神卫生中心组织心理咨询师、护理人员、党员志愿者9人到淄川区殷龙社区开展“青春之心灵 青春之少年”主题宣传活动。

此外，淄博市精神卫生中心还组织心理专家走进淄博师专附属幼儿园，开展世界精神卫生日“青春之心灵 青春之少年”主题宣传活动。淄博市精神卫生中心临床

心理科一病区、临床心理科二病区分别组织住院患者，开展心理健康科普讲座，帮助患者正确认识、处理碰到情绪问题，掌握心理健康相关知识，提升心理调适能力。

多项活动的开展，提升了青少年心理调适能力，为青少年的心理健康保驾护航。

大众日报淄博融媒体中心记者 王甜 通讯员 孙秀珍 王帅 心理专家走进幼儿园开展心理健康活动。



## 关注孩子心理健康 用爱陪伴共同成长 ——致广大家长朋友的一封信

广大家长朋友们：

孩子是家庭的希望，是祖国的未来。孩子健康快乐地成长，相信是每一位家长最殷切的期待。“健康”不仅是指强壮的身体，也包含着良好的心理素质和健全发展的人格。

家庭是孩子成长的摇篮，心灵的港湾。孩子的快乐是家庭幸福的源泉，而幸福的家庭，也是孩子快乐的奠基石。孩子在快乐的家庭，也会成长为快乐的孩子。身为父母，如果我们对孩子能够多一些理解包容，少一些拔苗助长；多一些尊重鼓励，少一些专制命令；多用“爱”的方式来表达爱，少以“爱”的名义发号施令，才能逐渐成为孩子信任的朋友，孩子才会乐于与我们沟通交流，愿意听取我们的建

议，我们才能真正呵护孩子的成长。孩子是一个家庭的作品，说教不如言传身教，父母自身稳定的情绪、平和的心态、心智的成熟不仅能够让孩子更有安全感，更是孩子成长路上的阳光雨露。

当前，家长过度关注孩子学业表现，相对忽视孩子成长过程中的心理需求，是不少家庭中存在的现象。事实上，心理健康问题近年来有明显低龄化的趋向。很多孩子受到学业压力、网络游戏、校园欺凌、家庭或人际关系等问题的困扰，可能会出现抑郁、焦虑、恐惧等不良情绪，表现为闷闷不乐、兴趣减少、精力下降、不爱交流、心烦易怒、失眠多梦、紧张厌学等，甚至出现自伤或自杀行为，还有的孩子表现为注意力不集

中，多动冲动，学业表现及伙伴关系不佳等。家长可能会错误地认为这些都是孩子不努力、不坚强或青春期叛逆所致，因此一味地批评、训斥甚至打骂孩子，导致亲子关系和家庭氛围愈发紧张。在此温馨提示家长朋友们，孩子的心理健康需要我们及早地重视和共同呵护，如有需要，可拨打心理援助热线，这里有专业的辅导人员帮助您。

用心陪伴，用爱浇灌，静待花开。祝愿每一位孩子健康快乐长大，成就美好的未来。

心理健康服务热线：  
0533-8758811

淄博市精神卫生中心  
2021年10月9日

## 淄博市学生(青少年)心理健康中心成立

淄博10月9日讯 近年来，学生这一特殊群体心理问题和精神障碍逐年增多，引起国家和社会的广泛关注。2020年《中国国民心理健康发展报告》显示，青少年抑郁检出率为24.6%，重度抑郁为7.4%（本科及以上群体13.6%、中专/大专群体16%、高中及以下18.1%），焦虑症、睡眠障碍、学习障碍、精神障碍等常见精神心理问题比例较前大幅提高。为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》心理健康促进行动有关要求，保障学生这一特殊群体的心理健康，近日，淄博市精神卫生中心成立第五大诊疗中心——淄博市学生（青少年）心理健康中心，下设门诊及病区，门诊设在首席专家工作室，病区设在青少年·心理·康复楼，以首席专家工作室成员为主，集中医院精干力量，组成淄博市学生（青少年）心理健康中心学术团队。

中心拟开展以下工作：

1.开展学生心理健康和精神卫生领域的政策宣传、科学普及、心理辅导等工作，提高学生心理健康素养，同时提高学生知晓率和就诊率（中国抑郁症患者八成未被发现、九成未得到规范专业治疗），便于早期诊断、规范治疗。

2.开展高中及高等院校抑郁症筛查，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，早发现、早干预，对测评结果异常的学生给予重点关注。此外，建议将情绪状态评估纳入其他学生群体

入体检项目，并组织实施。

3.开展学生心理健康和精神卫生相关流行病学调查、监测和评估评价工作。为突发公共事件心理干预、心理援助提供技术支持。

4.开展学生常见心理问题及精神障碍的防治工作，包括心理咨询、心理治疗、物理治疗、中西医治疗等等。

5.医院、学校、家庭三方联动，开展亲子教育、学生心理健康教育、家长课堂等团体课程，开展学生心理健康和精神卫生科学研究，促进成果转化，助推学生心理健康教育高质量发展。

6.加强院校之间的学术交流，组织开展相关业务培训，推动心理健康和精神卫生专业人才及师资队伍建设。

通过开展一系列工作，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，使其健康学习、快乐学习，达到促进社会和谐稳定的目的。

淄博市学生（青少年）心理健康中心服务项目：综合干预心理问题、心理障碍及精神障碍，如个人成长问题、亲密关系问题、人际交往问题、注意力不集中、适应问题、厌学、说谎、打架、攻击、网络成瘾、失眠、焦虑、抑郁、强迫、恐惧、逆反、敌对、仇恨、退缩、自虐、自卑、孤僻、懒散、敏感多疑、情绪不稳、躯体不适、应激障碍等等。

大众日报淄博融媒体中心记者 王甜 通讯员 孙秀珍 王帅

## 你我手拉手呵护“心”健康 ——致老师的一封信

尊敬的老师：

赓续百年初心，担当育人使命，一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。

儿童青少年的健康成长关乎祖国的未来，儿童青少年时期是健康行为模式和健全人格形成的关键时期，老师则是儿童青少年在学校的哺育者和陪伴者。据调查，我国17岁以下的儿童、青少年，约有3000万人受到情绪障碍和行为问题的困扰。儿童青少年出现心理问题会有诸多预警信

息，如悲伤、哭泣、紧张、恐惧、心烦、容易发脾气等情绪异常；不愿与人交流、多独处、不愿意上学、上课注意力不集中、与同伴经常发生冲突，甚至出现自伤及攻击行为等异常；头痛、恶心、呕吐、厌食或贪食、胸闷心慌、入睡困难、早醒等生理异常，但去医院检查又未发现躯体问题。

少年强，则中国强，少年是青春之心灵，青春之中国，是祖国大地上盛开的五彩缤纷的花朵。花朵的盛放，需要阳光和雨露，更需要老师们的呵护和滋养。老师除了关心他们的学习成绩，更要关

注他们的心理健康。当学生出现异常行为或不良情绪时，希望老师和孩子、家长保持沟通，家校共育，促进儿童青少年身心和谐、健康成长。当您在学校心理健康教育中遇到困难，需要专业指导时，可拨打心理援助热线，我们愿为您提供专业服务，让我们携手共进，砥砺前行，为共同的目标而不懈努力。

心理健康服务热线：  
0533-8758811

淄博市精神卫生中心  
2021年10月9日

## 心有暖阳何惧风霜 ——给学生的一封信

亲爱的同学们：

一棵小树成长为参天大树，不仅需要阳光的沐浴，还要经历风雨的洗礼。你们在成长的过程中，会得到温暖的关怀，会享受成长的快乐，但也会遇到很多困惑和烦恼。当你处于新环境时，可能会情绪低落、焦虑，甚至身体不舒服；当你和老师、同学交流时，可能会感觉紧张，不知该如何说起；当你学习压力增大、成绩不理想时，可能会自卑自责，提不起兴趣；当你沉迷手机、影响学习时，可能会懊恼不已又难以自控；当你遇到困难和挫折时，可能会怀疑自己的能力，总认为自己不行

而轻易放弃……

其实，我们每个人成长过程中都要经历和面临这些，没有哪一个人的成长是一帆风顺的，只要我们积极面对，正确处理，这些都会化解。当紧张、烦躁的情绪出现时，可以向父母、朋友、老师倾诉，或通过运动、听音乐的方式缓解焦虑，以免让“不良情绪”成为定时炸弹；当来到新环境时，勇敢地参加集体活动，大胆表现自己，你会发现新的环境、新的伙伴比你想象的舒服、友善；当遇到困难和挫折时，不要妄自菲薄，正确地认识自己，多看自己的长处，勇敢地去解决问题，你会发现你比

想象的自己要强大。对于电子产品，我们尽量减少使用时间，合理运用网络学习、获取有益信息……当然，有很多问题我们自己可能无法解决，这时，我们可以寻求专业人士的帮助，如心理咨询热线就是不错的选择。亲爱的同学们，困难和挫折打不倒你，荆棘之路终将使你变强大！愿你面朝大海，心向太阳，成为一个阳光、快乐的追风少年！

心理健康服务热线：  
0533-8758811

淄博市精神卫生中心  
2021年10月9日

## 淄博市精神卫生中心 心理咨询与治疗中心 心理健康公益体检

活动时间：  
10月10日—10月17日

活动内容：  
通过网络平台为全社会18岁以下青少年提供免费心理健康状况测评并提供相应检查结果。

联系电话：  
0533-5264253  
0533-8758811

联系地址：淄博市精神卫生中心（淄博市淄川区淄矿路102号）门诊楼3楼心理咨询与治疗中心