

易怒、莫名哭泣、挥霍无度……进入青春期后的孩子突然有了这些“异常表现”。面对孩子的异常,许多家长常常忽视,只视作普通的青春期叛逆表现,殊不知,这是孩子发出的“求救信号”。孩子遭遇情绪危机,部分家长往往不知所措,甚至作出错误回应,致使整个家庭陷入情绪漩涡……

今天是第34个世界精神卫生日,本报特邀达州市精神卫生中心副主任医师王海燕,解析青少年心理健康问题,并解答家长如何识别孩子心理异常信号?如何给予孩子帮助、守护孩子心理健康?

当青春期不止是叛逆

家长如何识别应对孩子心理异常信号?

孩子这些“异常”需警惕

家庭作为孩子成长过程中最温暖、最持久的依靠,在孩子心理健康的守护中扮演着不可替代的角色。那么,家长该如何敏锐地识别异常信号、把握关键时机及时介入,并给予真正有效的支持?

王海燕表示,家长们要读懂孩子的“求救信号”,正确区分正常的“成长烦恼”与需要专业关注的“心理问题”。如果出现以下“异常信号”,家长则需要高度警惕:

情绪显著改变。持续两周以

上的几乎每天、大部分时间都处于开心不起来、空虚、易怒或莫名哭泣的状态,而不是偶尔的心情不好;对学业、同学关系、外貌等表现出远超常态的担忧,伴随心慌、气促、呼吸困难、手抖、失眠等生理症状,且影响到正常学习或生活;情绪在短时间内如同春末夏初的天气阴晴不定,从极度兴奋(觉得自己无所不能、挥霍无度)跌入极度沮丧。

行为与社交模式的剧变。突然远离家人和朋友,拒绝参加任何

社交活动,将自己长时间锁在房间里,甚至吃喝拉撒都不出门;成绩突然大幅下降,对曾经感兴趣的课外活动也丧失热情,频繁逃学或拒绝上学;睡眠过多或严重失眠,食欲显著增减、暴饮暴食,个人卫生状况恶化,生活习惯发生巨大变化;出现酗酒、吸烟、吸毒、无保护性行为、自残(如割伤自己)等行为,或在言语、文字中透露出“活着没意思”“想离家出走”“想消失”等念头。

认知与生理上的表现。注意

力与记忆力下降:难以集中精力,记忆力减退,这常常是抑郁或焦虑的伴随症状;谈论一些奇怪的、不符合现实的信念,如觉得自己穿越了或被监视、被控制,或声称听到、看到别人感知不到的东西;频繁抱怨头痛、头晕、心慌、呼吸困难、肚子痛、手发麻等,但医学检查又找不到明确的器质性病因。

这些“异常信号”如果持续出现、多种表现并存且严重影响孩子的日常学习、社交、生活自理,那么很可能不仅仅是“青春叛逆”。

孩子出现异常时家长应该做啥?

王海燕指出,当家长观察到孩子存在上述异常信号时,不要犹豫和观望,那可能会错失最佳的干预时机,及时寻求专业心理帮助至关重要。特别以下情况出现任何一种,都应立即行动:当孩子明确表达痛苦时,如主动说出“我很难过”

“我快撑不下去了”,请务必认真对待,这是他鼓足勇气发出的求救信号;当异常信号持续且影响生活时;当家庭支持无效时;最紧急的情况是当出现自伤或自杀风险时。尤其需要家长们注意的是,孩子谈论死亡或自杀的言论时,不要

试图打断或者阻止他们继续谈论,一定要认真倾听,细心甄别孩子有无自杀具体计划,做好防范措施,并及时送医。

以下途径可有效寻求专业帮助:学校心理老师是最容易接触到的资源,他们可以提供初步评估和

指导;12356是全国统一的心理援助热线,可以第一时间给予专业指导和心理危机干预;精神科医师可以进行医学诊断和药物治疗,物理治疗,心理治疗师则主要通过谈话进行治疗,两者协同努力,从生物、心理、社会多维度给予帮助。

家长应从“管理者”转变为“同行者”

家庭的有效支持是青少年心理康复的基石,家长需要从一个家

庭“管理者”转变为一个温暖而坚定的“同行者”。

家长应为孩子创造安全开放的沟通环境,多倾听,少说教。当孩子愿意开口时,要放下手机专注倾听,停止评判,尝试去说:“我注意到你最近不太开心,能和我说说吗?”而不是“你为什么不开心?有什么好不开心的”。即使家长不能完全理解孩子的感受,也要先接纳他的情绪,让孩子感到被理解和支持。

可以用行动传递无条件的爱。安静的陪伴本身就有强大的治愈力量,比如一起散步、看一部电影,创造一些无压力的共处时光;杜绝“你就是想太多”“太矫情”

这类话语,这会彻底关闭沟通的大门。

如果孩子需要进行康复治疗,家长一定要成为孩子康复路上的同盟军。主动了解孩子的心理问题,遵从专业医生的建议;保持自身的情绪稳定,为孩子建立积极的家庭氛围。可以带领孩子一起进行适度的体育锻炼,规律作息,为其准备均衡的饮食,养成健康的生活方式。不要仅盯着成绩和结果,要关注并赞美孩子学习和生活中任何微小的努力和进步,帮助他重建自信和效能感。

□记者 杨航

璞誉·紫云府公共配套设施移交公示

各业主/住户:

按照相关规定,由于璞誉·紫云府暂未成立业委会,我公司将璞誉·紫云府涉及的物业用房、活动室、非机动车位等公共配套设施移交给达州紫云府物业管理有限公司(前期物业)代为管理,现进行公示,移交明细如下:

1号楼1楼:架空层(77.5㎡),垃圾用房(34.08㎡),物管用房(270.53㎡);2号楼1楼:架空层(77.52㎡),物管用房(132.06㎡);业委会用房(40.65㎡);3号楼1楼:风井1-2(10.48㎡),架空层(53.63㎡),楼梯间(15.46㎡),物管用房1(68.34㎡),物管用房2(46.04㎡),消防控制(100.55㎡);4号楼1楼:风井1-2(11.12㎡),架空层(63.42㎡);5号楼1楼:架空层(74.28㎡);6号楼1楼:架空层(74.56㎡);7号楼1楼:架空层(77.84㎡);8号楼1楼:架空层(77.84㎡);9-14号楼共计24个(45.08㎡);15号楼1楼:垃圾收集站

(134.4㎡);S2号楼1楼:卫生间(67.16㎡),2楼社区服务用房(313.84㎡),3楼社区服务用房(315.04㎡);地下室:共23个配电间(167.4㎡),柴油发电机房(137.83㎡),住宅低压配电房1(109.05㎡),低压配电房1(114.38㎡),低压配电房3(111.51㎡),高压配电房(123.13㎡),报警阀间3(23.22㎡),雨水回用泵房(19.73㎡),雨水回用机房(81.64㎡),雨水蓄水池(183.19㎡),住宅低压配电房3(87.72㎡),弱电机房1(50.82㎡),低压配电房2(127.44㎡),生活水泵房(233.72㎡),报警阀间2(21.06㎡),住宅低压配电房2(75.02㎡),消防水泵房(88.04㎡),消防水池2(123.73㎡),消防水池1(146.27㎡),报警阀间1(22.84㎡);值班室1(18.68㎡),值班室2(12.96㎡);总计4260.8㎡。

达州市璞誉置业有限公司
2025年10月10日

门市招租

我单位以下门市已到期,现对外公开招租:

门市位置	产权证面积(㎡)	招租底价(元/年)	竞租保证金(元)	年递增%	招租年限
通川区中心街42号门市	37.83	30000	3000	0	三年
马蹄街博视影城3楼1号	286	42000	4000	0	三年
通川区烽火巷109号门市	45.34	38685	3000	0	三年
通川中路福音巷142号2楼	154	22000	1000	0	三年

咨询及报名时间:即日起至10月20日,报名地址:通川区荷叶街100号院內,联系电话:(龙先生)13558520521、(康先生)13882870698。

本次招租监督电话:(杨益)13378198667

投诉电话:(彭先生)13508257167。