

# 关注大学生心理健康需从“小”做起



图片来源:IC photo

## 大学生心理问题种类多样复杂

当前大学生的年龄通常在十七八岁到二十一二岁之间,这个年龄在心理发展的过程中通常位于青少年晚期及后期,年龄阶段的心理特点相对复杂。

小雅是一名22岁的在校大学生,从小学习成绩很好的她以高分考入大学,但是没过多久便主动要求休学,这一行为让老师和家长都很诧异。通过沟通,家人才得知,小雅进入大学后一直无法适应大学生活,心情非常抑郁。由于长时间无法缓解,她患上了强迫症。

“从小到大,小雅无论做什么事都要求做到最好,从小学到高中一直是班里成绩最好的学生,但进入大学后发现大家水平差不多,体现不出自己的优势,而心理上又强迫自己要做到最好,渐渐地心理上就产生了失衡,导致疾病的产生。这样的情况,在大学生当中较为常见。”内蒙古心

理咨询师协会会长孙雅智说,在忙碌的学习生活中,强迫症、与父母关系紧张、学业进度困扰、人际关系紧张等因素是困扰大学生心理健康的主要原因。

呼和浩特市妇幼保健院临床心理科心理治疗师赵婉廷在接诊时也发现,许多大学生因学习任务繁重、就业的不确定性而感到焦虑不安。这种压力不仅会影响学生的学习成绩,还可能引发其他心理问题,如自卑、抑郁等。其次,由于大学生活是一个多元化和开放性的社交环境,人际关系处理不当常常成为大学生的心理困扰。与同学、室友、教师或朋友之间的冲突,可能导致情绪低落、孤独感增强,甚至产生社交恐惧。

此外,情感问题是大学生出现心理问题的另一因素,失恋、暗恋、异地恋等可能导致情绪低落、焦虑、抑郁等心理反应。

## 遇到心理问题要及时求助

大学生正处于心理发展的关键阶段,身心会经历一些变化,他们可能会遭遇焦虑、抑郁等情绪困扰。这都是成长过程中的正常现象,家长应密切关注他们的心理需求。当孩子

面临心理困境时,及时寻求专业的医疗帮助至关重要。

“大学生要重视自己的心理状态,不要到积劳成疾的时候才想到调整。一旦发现问题,要采取积极的行

大学是人生发展的新阶段,是大学生从校园迈向社会的重要桥梁。拥有健康的心理,是大学生成长成才的关键,更是社会发展的需要。面对大学生出现的心理问题,家长、老师、社会都应该正确应对,通过鼓励让他们正视心理健康问题。

5月25日是大学生心理健康日,本周健康周刊特邀相关专家聊一聊大学生心理健康的那些事儿。

□本报记者 李娟 马妍

动进行改善,而非被动地等待。”孙雅智表示。

对此,赵婉廷也建议,对于程度较轻的心理问题可以进行自我调节。自我心理调适技巧是指个体通过自我认知、情绪调节、压力应对等方式来维护和提升自己的心理健康。常见的自我心理调适技巧,包括和好友出去游玩、培养健康生活习惯、合理安排时间等。

当自己不能调整情绪时,可以积极借助外界因素助力,及时关注心理健康状况,必要时可以找专业的医疗机构或者辅导中心进行心理

咨询、心理干预。通过专业心理医生的帮助,更好地“对症下药”,这样不仅可以帮助解决个人心理疾病,同时还可以更快地调整好自己的思维方式和心态,以更好的姿态面对生活,提高生活质量。

“每个人在这个世界上都是独一无二的,请珍惜自己的独特性。总的来说,面对和解决心理问题需要自我觉察、学习与实践以及积极寻求外部支持和帮助。通过不断的努力和探索,我们可以逐渐提高自己的心理素质,更好地应对生活中的挑战和压力。”赵婉廷表示。

## 尊重、理解、关爱 呵护大学生心理健康

大学是人生发展的新阶段,是大学生从校园迈向社会的重要桥梁。拥有健康的心理,是大学生成长成才的关键,更是社会发展的需要。面对大学生出现的心理问题,家长、老师、社会都应该正确应对,通过鼓励让他们正视心理健康问题。

在日常生活、学习过程中,家长需对孩子的情绪充分加以理解,给孩子精神上的支持,绝对不是“好好加油”的鼓励,更不是提高孩子忍受挫折的能力。

据孙雅智介绍,人分为四种气质类型,分别是多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质。不同气质属性影响着人对一件事的处理方式和看法,因此每个孩子的性格、行为处事能力都有所不同。“家长要在孩子成长过程中学

会不强迫,顺应孩子成才的过程。如果孩子从小害怕黑暗、独处,就别要求孩子在年龄很小的时候与家人分房睡,避免孩子夜里出现惊吓、害怕等情绪,导致长大以后出现过于依赖他人、人际关系紧张等问题。不强迫、尊重,才是孩子心理健康很重要的前提。”孙雅智说,家长们要密切关注孩子的心理需求,当孩子遇到心理困境时,应及时寻求专业医疗的帮助。



关爱心灵

## 专家:老年人运动应避免这些误区

踏春入夏,气温适宜,公园里、街道旁开展运动的老年人越来越多,但不少人存在运动误区。对此,记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁。

运动时间越长效果越好吗?张立洁表示,延长运动时间可增加能量消耗,对于需要控制体重的老人有一定益处,但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤

风险,“对于老年人来说,每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜”。

运动强度越大越健康吗?张立洁建议,对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动,会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸,寿长十年”是真的

吗?张立洁认为,所谓“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险,但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤,“老年人进行柔韧性练习时,应避免弹震式拉伸,静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷、每个动作保持30秒即可”。

“除了控制运动时间和强度,老年人还应选择适宜的运动方式。比

如,可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘;可以长期坚持打太极拳、做八段锦,改善身体内部循环、缓解慢性疾病;可以跳广场舞,增强记忆力、改善身体协调。”张立洁说。

此外,张立洁提示,老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动,以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。

(据新华社 高爽)