



家庭氛围

成长环境

心理变化

10月10日是第32个世界精神卫生日,主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)儿少精神心理科主任医师朱丽表示,我们需要了解儿童青少年的心理发展特点,理性看待孩子之间的差异,用良好的家庭氛围为孩子构建安全的成长环境,关心和重视孩子的心理变化,学会在必要时寻求专业的帮助。

朱世玲 周洁 记者 马冰璐

儿童青少年心理问题 具有“隐蔽性”

专家:家长、老师要高度重视这些信号

现在的孩子更“脆弱”吗?

很多人会有这样的困惑:以前生活艰苦,孩子怎么那么皮实,现在不愁吃、不愁喝,孩子心理反而更脆弱了呢?其实,不是孩子变得脆弱,而是因为现在经济条件好了,大家更有余力关注到孩子的心理层面了,同时现在孩子眼界更广阔,考虑和追求的也更加多样化了。

家长情绪稳定很重要

儿童青少年心理发展是先天因素与环境因素的共同作用。家庭是最重要的环境因素,良好的家庭氛围有益于儿童青少年的身心健康。朱丽认为,在养育孩子的过程中,对父母来说,比奖惩更有效的,是理解并尊重孩子的情绪和需求,同时管理好自己的情绪。只有家长的情绪稳定,才能营造良好的家庭氛围,才能为孩子构建安全的成长环境,让孩子感到安心。

孩子出现极端想法,家长该怎么办?有的孩子会透露极端、轻生的想法,这时家长一定不要批评、责骂孩子。家长要明白,孩子表达自己的

朱丽表示,学习上的压力也是一方面因素。有的孩子因为自我目标或家长期待较高,感到无论怎么努力也达不到自己或父母、老师的要求,会产生挫败感,觉得无力、无助。如果长期处于这种状态下,容易出现心理问题。

问题,其实就是在向你求救——他现在遇到这个问题了,但是他自己无力解决,他希望得到别人,特别是得到父母的理解、支持和帮助。

“家长需要稳定住自己的情绪,与孩子真诚地探讨,分析出现这个想法的原因,最近遇到了什么事,受到了什么压力。有的家长担心,和孩子讨论会不会让孩子更容易做出极端行为。”朱丽说,和孩子真诚、坦诚地探讨,能更好地找出原因,才能更好地帮助孩子解决问题,阻止不良的行为,刻意地回避,反而不利于问题的解决。

出现以下情况,需要寻求专业帮助

儿童青少年的心理问题具有一定的“隐蔽性”。合肥市第四人民医院儿少精神心理科沈晓霜医生提醒,在日常生活中,家长、老师要高度重视以下这些信号。

- 1.情绪反常或波动很大,过度的抑郁或是过度的兴奋,且持续时间较长,一般两周以上;
- 2.在文字或语言上频繁地表现出悲观倾向,觉得一切都是灰暗的,什么都是没有价值的;
- 3.日常生活作息紊乱,如失眠,晚上不睡、早上不起等;
- 4.近期遇到创伤性事件;
- 5.人际关系遇到困难,自我封闭,不愿外出;
- 6.长期处于高压状态下;
- 7.不能坚持正常学习。

如果出现以上这些异常情况,或者孩子主动要求就医时,家长和老师应该协助孩子及时寻求专业帮助,听从专业医生建议。如果是轻微的问题,通过心理疏导就可以解决。如果情况较为严重,单一治疗不能完全解决问题,则需要根据具体情况,进行心理治疗、药物治疗和物理治疗相互配合的系统性治疗。

推翻传统认识 最新成果出炉

中国科大揭示超大质量黑洞吸积辐射能谱的新规律

星报讯(记者 祁琳) 10月10日,记者从中国科学技术大学获悉,该校天文学系蔡振翼副教授和王俊贤教授,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,推翻了该领域的传统认识,相关成果在线发表于《自然·天文学》(Nature Astronomy)期刊。

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。类星体也因其超高的本征亮度而被称为宇宙中的“超级巨兽”。

标准吸积盘理论表明,吸积盘产生著名的“大蓝包”辐射特征,理论预期峰值在极紫外波段。中心黑洞质量越大,理论预期吸积盘温度越低,极紫外能谱越软。观测上发现,越亮的类星体(黑洞质量越大)具有相对越弱的发射线(可由更软的极紫外能谱解释),即著名的Baldwin效应,也似与经典吸积盘理论模型一致。

研究人员利用地面SDSS和空间GALEX的观测数据,控制极紫外探测不完备度的影响,发现类星体的平均极紫外能谱不依赖于本征亮度,不仅表明本征亮度差异无法解释Baldwin效应,还显著挑战了标准吸积盘理论预言。同时,作者给出了Baldwin效应的可能新物理

起源:越明亮的类星体,其吸积盘热涨落越小,从而无法产生较多的发射线区云团。

通过改正星系际介质吸收的影响,该研究还发现,类星体的极紫外平均能谱比所有前人的研究结果都更软,对标准吸积盘模型给出了进一步严重挑战。这个超软的、不依赖于本征亮度的极紫外能谱很好地契合具有盘风的吸积盘模型预言,表明类星体中普遍存在盘风。

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、宽线区物理起源、极紫外尘埃消光等诸多方面具有广泛影响。

[wén míng]

文明餐桌

[cān zhuō]

粒粒不易 不倒不弃

市场星报
公益广告

打包不丢人

浪费才可耻