

心理健康我关注



学习目标

- 1.了解青少年常见的心理问题;
- 2.掌握调节情绪的方法;
- 3.正确看待心理咨询和治疗。



《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》指出2009~2020年十余年间，我国青少年的心理健康状况**稳中有降**。抑郁检出率随年级增长呈上升趋势，**睡眠不足的现象日趋严重**。



你知道吗

你了解自己的心理健康状况吗？



一、青少年常见心理问题



抑郁症

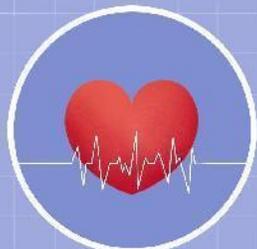


焦虑症

焦虑症的表现



紧张害怕，呼吸加快



心悸心慌，心率加快



出汗发抖，身体虚弱



睡眠困难



强迫症



学习障碍



人际关系障碍

无法与同龄人正常交流。



总之，青少年的心理问题主要由人际交往、学习压力、家庭教养、个人性格等几方面引起。



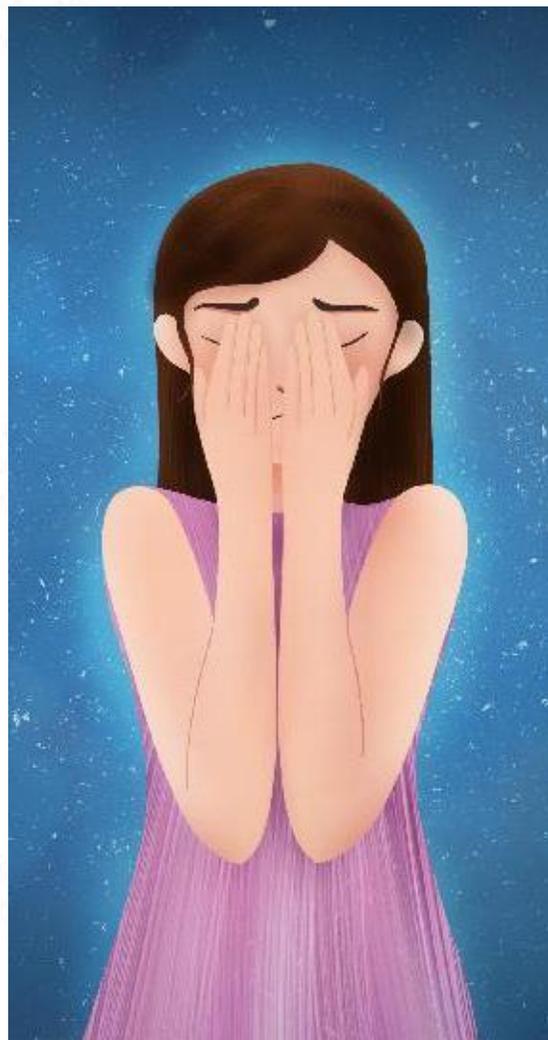
想一想

通过以下四个方面来判断自己是否有心理问题，
或是否有潜在的心理疾病趋势：



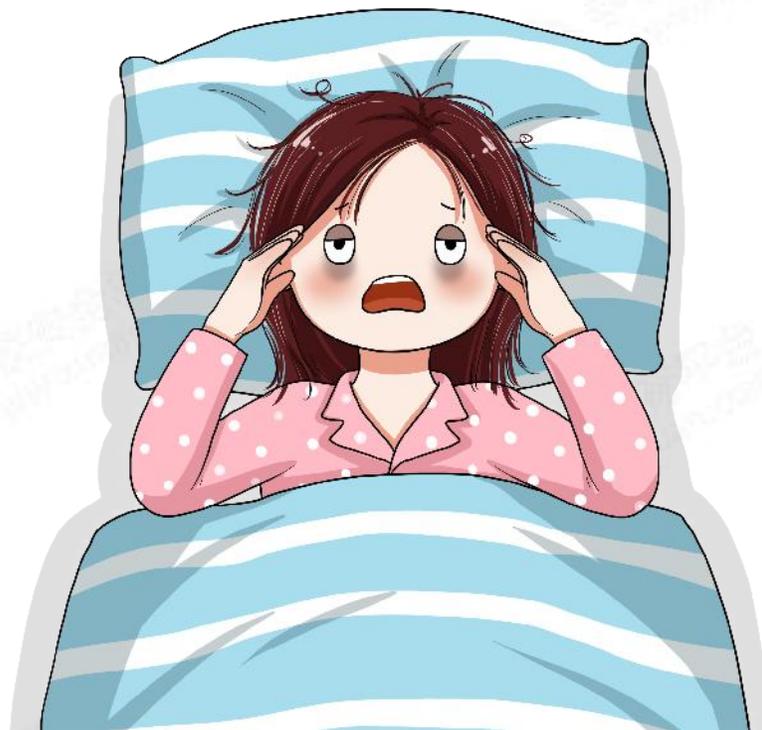
情绪：

是否有过于严重以及持续时间过长的负面情绪，如恐惧、担心等；



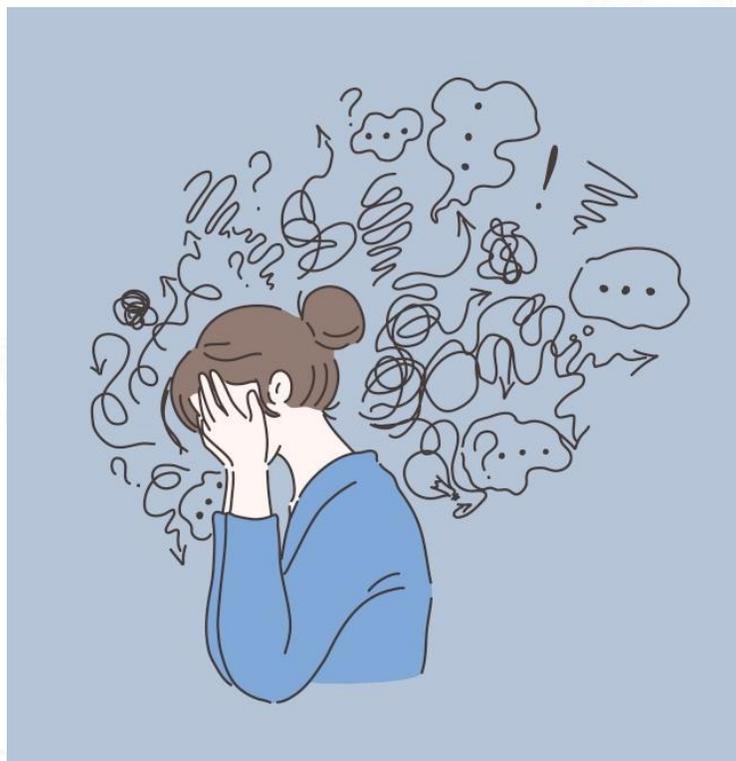
行为：

行为有无异常，睡眠、饮食、学习、娱乐等方面是否出现问题；



思想认知:

脑力是否迟钝, 记忆力是否明显下降;



社会功能:

如无法正常生活、学习,说明心理状态已经非常不健康。



二、情绪调节的常见方法



情绪，是对一系列主观认知经验的通称。产生情绪的
不是事件本身而是认知。对待同一件事情，认知改变了，
情绪也会变化。如果我们不能改变事情的结果，
就要**改变对事情的看法**。



除了改变自己的想法，还可以通过向朋友**倾诉**、**听音乐**、**看电影**、**转移注意力**、**适度宣泄**等方式来调节负面情绪。



人际关系、生活习惯和个人心理素养水平是心理健康的保护因素，表现为**人际关系越好，饮食习惯越健康，运动频率越高，心理弹性越大，抑郁水平越低，睡眠质量越高。**



因此，青少年们要吃好、睡好、运动好，全面培养健康的生活习惯和良好的人际关系。



交流

你有什么调节情绪的“专属秘方”吗？



三、正确看待心理咨询与治疗



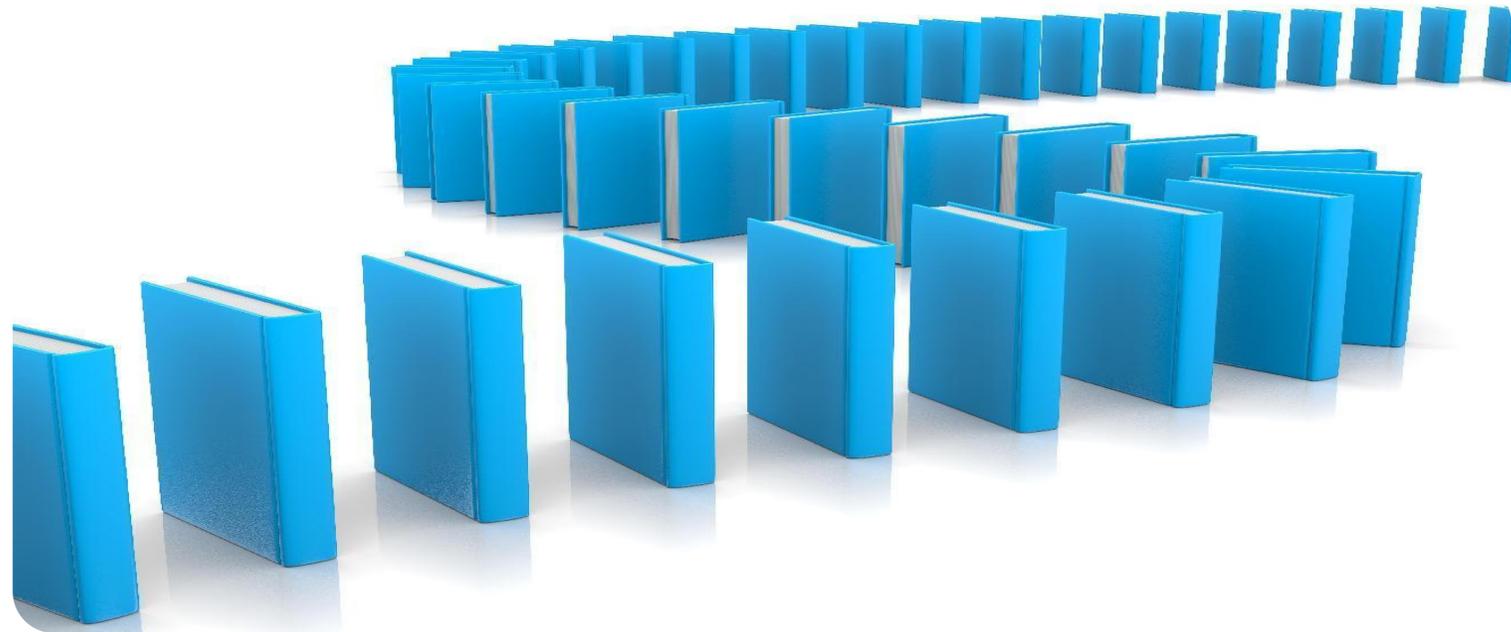
交流

你如何看待心理咨询？

你有尝试进行心理咨询的打算吗？



2020年我国青少年抑郁检出率为24.6%（数据来源：《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》）。身体会生病，心理也会生病。不要认为出现心理问题是丢人的，独自默默承受，而要坦然面对并积极寻求帮助。



身体生病了需要看医生，心理不适同样也需要看医生。当心理上有困扰无法自行排解，需要帮助、支持和指导时，请积极求助于专业人士。



积极求助是对自己健康负责的表现，也是有较高的生活目标，能积极地调节自我，完善自我的表现。



**同学们，
今天所学的内容都记住了吗？**





随堂测评

1.以下哪一种心理属于健康状态:

- A.抑郁情绪
- B.不愿与人交往
- C.碰到困难时, 能积极战胜困难

2.青少年常遇到的心理问题有:

- A.抑郁症
- B.心脏病
- C. 龋齿

3.下列不属于青少年出现心理问题原因的是:

- A.学业压力
- B.饮食规律
- C.人际交往障碍

参考答案:
1.C 2.A 3.B





随堂测评

4.调节负面情绪有助于我们保持心理健康，下列方法正确的是：

- A.找朋友倾诉
- B.暴饮暴食
- C.对同学大吼大叫，宣泄情绪

5.身体会生病，心理也会生病。面对这种情况我们应该：

- A.独自默默承受
- B.坦然面对并积极寻求帮助
- C.一个人躲在房间里不出门

参考答案：
4.A 5.B



谢谢观看

