



拥军优属当模范 拥政爱民作楷模

由来安县张山镇人民政府 滁州市双拥办 特约刊登

守护青少年的心理健康 这些知识要知道

儿童青少年时期是心理健康问题的高发期,面对常见的儿童心理健康问题,家长、老师该如何关注了解?有哪些小事可以帮助孩子缓解压力,改善孩子心理健康?一起来了解!

什么是青少年抑郁?

抑郁障碍是指由各种原因引起的,以显著而持久的心境低落为主要临床特征的一类心境障碍。主要表现为与其处境不相称的心境低落,从闷闷不乐到悲痛欲绝,甚至发生木僵,部分患者会出现明显的焦虑和运动性激越,严重者可能出现幻觉、妄想等精神病性症状,部分患者存在自伤、自杀行为,甚至因此死亡。

青少年抑郁有什么表现?

虽然都是抑郁症,但是青少年抑郁与成人抑郁的表现存在较大差异,以下症状在青少年中更为常见:

1. 易激惹或愤怒情绪

与成人抑郁表现出的低落不同,青少年抑郁通常以愤怒情绪为主要表现。无法讲明的痛苦往往以愤怒、尖叫这种极端的情绪形式来表示,似乎只有这样的方式才能被外界关注。

2. 难以解释的躯体疼痛

青少年表达情绪的方式十分单一,但他们的内在情绪复杂多样。那些没有被表达出来的情绪在身体内堆积,逐渐转变成游离在身体各处的不舒服,头痛、头晕、胃痛就成了他们挂在嘴边的日常疼痛。

3. 动力减退,学习困难

抑郁导致的动力减退和学习困难也让青少年十分痛苦,且这种状态无法控制,哪怕是拿起最轻的笔、端起吃饭的碗都会耗尽他们的全部力气,更不用说上课和学习这种十分耗神的事情了。

4. 自伤自杀

抑郁情绪一茬一茬地产生,宣泄出口却单一且无用,痛苦终有一天积累到青少年的负担极限时,自伤自杀就变成他们摆脱痛苦的方式。

6件小事

为青少年筑牢心理健康“防护墙”

1. 建立良好的日常习惯和作息时间

家长可以引导孩子制定一个平衡学习、休息和娱乐的合适计划,注意保持规律作息、充足睡眠、合理膳食、均衡营养。另外,坚持每天不少于2小时的体育锻炼,跑步、跳绳、球类等有氧运动是最佳选择。健康作息和坚持锻炼不仅能促进人身体健康,提高免疫力,还能减少焦虑,改善情绪,保持积极状态。

2. 引导孩子认识情绪

在成长过程中,孩子可能会遇到各种情绪波动。家长应引导孩子认识并理解自

己的情绪,教会他们通过深呼吸、画画、写日记或与家人分享等方式来合理表达和调节情绪。鼓励孩子表达自己的感受,让他们知道每种情绪都是正常的,关键在于如何积极应对。

3. 用爱陪伴孩子,用心互动交流

在日常生活中,家长应该放下手机,尽量多抽一些时间去陪伴孩子,寻找机会和孩子建立温馨的家庭交流时光,例如一起做饭、清洁、锻炼等。同时要重视提高陪伴质量,拒绝说教和敷衍,要有让彼此身心放松、情感愉悦的双向互动。在一起陪伴的过程中,最好要做到心无旁骛,全心全意地关注对方,让孩子感受到亲人间的亲密感以及父母无条件地接纳。父母无条件的爱让孩子感受到自己是受欢迎的,成人是友好的,这个世界是安全的,我是被祝福的。

4. 经常给予孩子表扬与肯定

考试成绩的优劣不能当作评判孩子的唯一标准。孩子遇考试难免会出现受挫心理,心里受挫时一定会难过和担心。此时,需要家长敏锐的洞察和真诚的鼓励,及时给予不同形式的表扬与肯定,让孩子感受到自己身后有父母的支持,从而树立正确的人生观和价值观。孩子的勇气和自信是被鼓励出来的,而鼓励是需要每天做的事情!

5. 关注并接纳孩子的情绪

如果孩子出现情绪行为问题,请家长先冷静下来,允许和接纳孩子的情绪,帮助孩子学会觉察和调节情绪。以身作则,做好孩子的榜样,及时觉察和调整自己的情绪,避免将自己的负面情绪传递给孩子,言传身教,给孩子一个合理宣泄情绪的榜样,做孩子的知音,成为孩子的朋友。

6. 及时发现异常,有需要及时就诊

家长应与学校老师保持沟通,主动反馈孩子假期状况,如果孩子出现明显抗拒、焦虑和惊恐等反应,或产生严重睡眠障碍、厌食暴食等反常行为,或亲子沟通面临困境,应及时向老师或专业医疗机构寻求指导与帮助。当孩子的种种反应,已经对他们的学习和生活造成了显著的影响时,应考虑及时咨询心理教师或专家,寻求专业帮助以获取心理疏导和支持。同时,与学校建立良好的沟通,形成家校合力,以更好地帮助孩子。因为守住孩子的生命与健康比分数要紧要得多。

家长和老师需要特别注意,以下情况需要寻求帮助:

- 孩子行为明显不同于其他同龄孩子,对家长或他人有攻击性
- 不社交,没有朋友
- 有亲情感失、校园霸凌等创伤经历
- 家长对于亲子关系感到有压力,需要支持和帮助

来源:科普中国、中国教育报



滁州市国有建设用地使用权挂牌出让公告

滁土公告字〔2024〕20号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》和《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》等法律、法规规定,经滁州市人民政府批准,滁州市自然资源和规划局对下列5宗国有建设用地使用权进行公开出让,出让宗地范围内原土地使用权同时收回。现就有关出让事项公告如下:

一、公开出让宗地位置、规划指标、起始价、竞买保证金及出让年限

- 第1号宗地位于西涧路与敬梓路交叉口西南侧,宗地号:341103011010GB00094;
- 第2号宗地位于滁阳路与桑梓路交叉口西北侧,宗地号:341103011010GB00095;
- 第3号宗地位于滁阳路与花博园路交叉口东北侧,宗地号:341103011010GB00096;
- 第4号宗地位于紫薇路与同乐路交叉口东北侧,宗地号:341103011004GB00149;
- 第5号宗地位于紫薇路与同乐路交叉口东南侧,宗地号:341103011004GB00150。

具体情况见下表(宗地详细规划指标及要求请见出让文件)

序号	内容	出让宗地面积		规划用途、指标				出让年限(年)	出让起始价(万元)	竞买保证金(万元)	
		平方米	折合亩	用途	容积率	绿地率	建筑密度				
1		119856	179.78	二类城镇住宅、商业(商业1%-10%)	1.2-1.6	≥35%	≤30%	60米 (地块南侧用地界限向北100米至蓝色虚线范围内建筑限高27米)	70 40	82701	16541
2		38488	57.73	二类城镇住宅、商业(商业1%-10%)	1.2-2.0	≥35%	≤30%	80米	70 40	23093	4619
3		38913	58.37	二类城镇住宅、商业(商业1%-10%)	1.2-2.0	≥35%	≤30%	80米	70 40	23348	4670
4		79670	119.51	二类城镇住宅、商业(商业1%-10%)	1.6-2.0	≥35%	≤25%	80米	70 40	43022	8605
5		79382	119.07	二类城镇住宅、商业(商业1%-10%)	1.6-2.0	≥35%	≤25%	80米	70 40	42867	8574

二、竞买人资格

以上宗地接受中华人民共和国境内外的自然人、法人和其他组织竞买,除法律、法规另有规定外,均可申请竞买。可以单独竞买,也可以联合竞买。

竞买人有欠缴土地出让金或违约金和违法用地正在查处及自身原因造成土地闲置一年以上者除外。

三、申请竞买需要提供的资料

申请人报名时须提供下列资料:1.竞买申请书;2.企业营业执照副本及复印件;3.法定代表人身份证及复印件;4.申请人竞买保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺函;5.商业金融机构出具的资信证明;6.竞买保证金缴款凭证。

四、接受竞买报名时间(工作日)

申请人应于2024年11月18日至2024年12月9日,到滁州市土地储备中心领取本次公开出让宗地的文件资料,并提出竞买申请。

五、挂牌时间及地点

挂牌竞价地点:滁州市公共资源交易中心二楼。
挂牌竞价时间:2024年11月29日上午9时至2024年12月11日上午10时止。

六、出让成交价即为土地使用权出让金,土地使用权出

让费由竞得人另行缴纳。特别要求:第1号宗地本次出让后,若竞得人需要保留现有建筑物、构筑物及其附属物,市土地储备中心负责移交给竞得人无偿使用;若竞得人需要清除宗地内建筑物、构筑物及其附属物,由竞得人无条件自行清除。

七、移交的净地条件:宗地内地形高程、所有管线、杆线(电线、电缆、光缆等)、沟渠等以及宗地周边供水、排水、供电、道路等基础设施均以成交时现状为准。移交宗地后如竞得人需要平整场地,迁移(或改线)管线、杆线(电线、电缆、光缆等)等,由竞得人自行处理,所有费用均由竞得人承担。

八、本次出让由滁州市自然资源和规划局委托滁州市土地储备中心具体承办,并对本《公告》等出让文件有解释权。

地址:安徽省滁州市龙蟠大道109号

联系电话:0550-3078766

联系人:朱树凤、高田

邮政编码:239000

网址: <http://rzyghj.chuzhou.gov.cn>

滁州市自然资源和规划局

2024年11月6日