

# 青少年如何调节情绪保持心理健康?



食欲改变、失眠、嗜睡……科学研究表明,这些表现可能都是你的情绪在“呼救”。

世界卫生组织和联合国儿童基金会数据显示,全球范围10岁至19岁的儿童和青少年中,大约每7人就有1人会出现心理健康问题,其中最常见的是焦虑、抑郁和行为障碍。

专家提示,青少年及其家庭应及时捕捉不良情绪信号,以科学干预守护心理健康。



5月22日,江苏省海安市立发中学举行高三学子游园会,同学们参加“放飞梦想”“硕果之路”等趣味游戏,调适心理状态,以积极饱满的状态迎接高考。 新华社发

## 南极从全球变暖『缓冲器』变为『放大器』?

澳大利亚新南威尔士大学5月11日发布公报说,该校科研人员参与的一个国际研究团队发现,数十年来,南极海冰似乎对全球变暖具有一定的抵御能力,帮助减缓气候变化速度,但一系列海洋和大气变化使南极海冰在2015年后突然急剧减少,这种系统性转变可能会加速全球变暖。

公报说,多年来,当北极海冰随着全球变暖不断减少时,南极海冰却似乎能保持稳定,海冰面积甚至在21世纪头10年的后期一度扩大。然而,南极海冰在2015年后突然急剧减少,并在2023年降至历史最低点。该研究团队发现,多种气候进程相互作用使南大洋进入了一种新的状态,引发南极海冰的突然急剧减少——首先,温室气体排放和臭氧层空洞加强了环绕南极的风力,这些风将温暖而高盐度的海水带到海面,随后释放了其中储存的热量,这又形成一个“反馈循环”,使南极长期处于低海冰状态。

南大洋的海水呈分层结构,其中较冷、较淡的海水位于表层,而较暖、较咸的海水位于下层,这原本像一个“盖子”,将热量封存在深海。但最新研究显示,这一道屏障已经减弱。研究团队通过分析海洋数据并使用高分辨率模型发现,南极周边较暖的深层海水正上升至更接近海面的区域,能直接融化海冰。海冰减少会破坏洋流系统稳定性,使全球变暖速度远超预期。

研究人员表示,目前还无法确定这种变化究竟只是暂时现象,还是一个新常态的开始。虽然气候模型早已预测,在全球变暖背景下南极海冰会减少,但并未准确预测到如今变化发生的时间、速度以及区域复杂性。未来变化将取决于变暖程度、风力状况等多种因素的相互作用。

论文第一作者、英国南安普敦大学研究员、澳大利亚新南威尔士大学访问研究员阿迪蒂亚·纳拉亚南说,南极如今可能正从全球变暖“缓冲器”转变为“放大器”。

研究论文已发表在美国《科学进展》杂志上。

新华社记者 梁有昶 齐紫剑

### 1

#### 青少年更易『情绪化』有其原因

敏感易怒、离经叛道、沉默寡言……许多家长疑惑,怎么进入青春期的孩子,突然“变了一个人”?

“青少年时期,大脑会经历‘施工’的关键阶段。”北京协和医院心理医学科副主任医师段艳平说,这一时期,掌管情绪的边缘系统发育迅速,而负责理性思考的前额叶皮层却尚未成熟,加之体内激素水平的剧烈变化,让青少年更容易冲动与情绪化。

孩子情绪问题,既不能“冷处理”,也不应过度反应。专家建议,家长可以邀请孩子说出自己想法和情绪,只倾听不评判,同时通过运动、晒太阳、陪孩子做喜欢的事等方式,减轻孩子情绪问题。

### 2

#### 以科学方法应对考试压力

专家在临床中发现,大中学生往往在考试前,会出现紧张、焦虑等情况。

“需要区分适度紧张和过度焦虑。”首都医科大学附属北京安定医院心理治疗师徐高阳介绍,适度紧张能够促使学生认真复习,不干扰睡眠、饮食和社交;过度焦虑则会明显打乱正常功能,出现持续入睡困难、早醒、食欲骤变、无法集中精力复习等情况,甚至回避上学、拒绝谈论考试相关话题,出现“考不好未来就没希望了”等灾难化思维。

专家提示,出现焦虑不用怕,可以运用一系列科学方法。如采用番茄工作法、任务清单法、优先级划分等方法,提升掌控感。同时,出现紧张、烦躁、大脑空白等情况时,可通过478呼吸法、渐进式肌肉放松法快速缓解,同时保持规律作息和适度运动,为备考储备充足精力。

“核心是将庞大、模糊的复习任务,转化为具体、可执行的小步骤,减少畏难情绪。”徐高阳说,家长要有意识地减少对学习的直接干预,为孩子腾出心理空间。用“我相信你已经尽力了”“累了就歇会儿”替代催促,用默默准备的热饮、安静的学习环境替代过度关注。

需要注意的是,如果青少年出现连续两周以上,每天大多数时间的情绪低落、兴趣下降、乏力、食欲不振或食欲亢进、失眠或睡眠过多等情况,或焦虑情绪在考试结束后仍持续超过两周,严重影响日常生活,且常规减压方式无效,则需警惕发展为焦虑症、抑郁症,需要及时寻求专业干预。认知行为治疗、正念练习、绘画治疗、音乐治疗等方式,都能帮助青少年改善情绪。

### 3

#### 及时调节保持心理健康

“心理治疗就是聊聊天,没必要浪费时间”——许多人有这样的误解。

“心理治疗是治疗抑郁症、焦虑症、心理创伤等问题的重要手段,通过系统挖掘情绪背后的认知偏差、行为模式或深层冲突,可以显著改善症状并降低复发风险。”北京安定医院心理治疗师刘旭说。

但同时,专家表示,情绪波动不等于心理疾病。压力、焦虑、低落、疲惫,都是人体正常的心理应激反应。

“累了可以休息、难过可以释放、有压力可以倾诉,让情绪自然流动起来,就会减少心理问题发生。”北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理中心主管护师高佳佳说,要减少对未发生事情的过度担忧,减少对已发生事情的反复遗憾,把注意力放在当下吃饭、休息、工作、陪伴上。

北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理中心副主任医师姜涛说,心理健康不是“永远开心、毫无烦恼”,适度关注、拥有稳定自我调节能力,是拥有良好心理状态的关键。

新华社记者 徐鹏航 (据新华社北京5月25日电)