

岁末将至,你是否也感到精力不济、情绪低落?在IT公司工作的李先生近日为工作盘点和睡眠问题困扰,而这并非个例。专家指出,冬季日照减少与年终压力叠加,易引发情绪波动,若状态持续两周并影响生活,则需警惕。面对“心理敏感期”,专家建议通过增加日照、规律作息、分解压力主动调适。与此同时,基层心理健康服务也在悄然织网——成都成华区通过“早筛-精管-助康”闭环与多部门联动,快速响应居民心理危机,并为困难家庭链接救助资源,助力市民以更健康的心态告别年终、迎接新年。

“情绪过冬”指南 应对年末焦虑有“良方”,基层织密“防护网”

□ 华西社区报记者 杨铠 彭戎 屈晨雨

岁末情绪“遇冷”,你中招了吗?

冬季日照减少与年末事务压力交织,让不少市民感到精力不济、情绪低落。专家指出,这已成为季节性的“心理敏感期”。若情绪低落、睡眠问题持续两周并影响生活,或出现不明疼痛,则需警惕,这可能超出了普通心情不好的范畴。

成都市新津区第二人民医院首席专家林福荣指出,冬季本就是心理问题易发期,再叠加年末压力,公众更需主动关注自身及家人的情绪变化,并进行科学调适。

林福荣分析,冬季心理困扰增多主要源于三方面:首先是自然环境影响,日照时间缩短会直接影响大脑内调节情绪的神经递质分泌,易引发季节性情绪波动;其次是社会压力集中,年终考核、经济压

力、人际往来等事务堆积;最后是心理上的“年终盘点”,容易引发对过往的遗憾或对未来的焦虑。

如何区分正常的情绪波动与需要干预的心理问题?林福荣指出,关键看“持续性”和“影响度”。“如果情绪低落、兴趣减退、烦躁不安、睡眠食欲明显改变等症状持续两周以上,并且已经影响到正常工作、学习或家庭生活,比如无法上班、不愿社交,这就不是一个简单的‘心情不好’,需要高度重视。”他补充道,身体不明原因的疼痛、乏力,有时也可能是心理压力过大的信号。

支招:主动调节,为心理“增温”

面对挑战,公众可以积极应对:

向光而行:尽可能增加日照,白天适度户外活动,保证室内光线充足。

稳定节律:维持规律作息,按时三餐,适度进行室内运动。

管理压力:为年终工作设立合理、可分解的目标,对节日聚会保持平常心。

强化联结:主动与亲友沟通,分享感受,参与社区活动。

林福荣提醒,呵护心理健康是一场“终身修行”,而年末尤其需要关注。通过主动调节、增加觉察,并在必要时借助专业力量,可以更好地守护心灵绿洲,以积极、平和的心态迎接新的一年。

守护“心”健康,社区织就一张网

当个人调适遇到困难时,坚实的社会支持系统至关重要。这一点,成都市成华区白莲池街道居民李某一家感触尤深。“57分钟!从家属求助到患者顺利入院,公安、社区、医院多部门一起上,不光控制了风险,还帮我们申请了救助!”2025年2月的这段经历,已成为当地精神健康应急处置的一个案例。

这背后,是应对基层管理多重考验的主动破题。随着“健康中国行动”与社会心理服务体系建设深入推进,基层精神健康管理正面临患者数量攀升、心理需求激增、家庭负担加重的现实挑战。如何破解?白莲池社区卫生服务中心以“共建共治共享,同心健心安心”为核心,创新构建了一套“早筛-精管-助康”闭环服务体系。

回顾那场57分钟的高效处置,每一个环节都体现了“联防联控”责任体系的顺畅运转。电话响起后,精防专管员同步启动联动机制,公安、社区、专业医疗机构力量被迅速“拧成一股绳”。这种打破“各自为

战”的“政府主导、专业支撑、社区落实”架构,通过定期的联席会议与应急培训得以固化,确保关键时刻“拉得出、用得上”。

同时,通过医联体引入上级医院专家资源“充电赋能”,打造复合型家庭医生团队,并将区心理专委会秘书处落户于此,使中心成为区域专科“枢纽”。如今,辖区严重精神障碍患者的规范管理率已提升至90%以上。

守护“心健康”,不仅在于危急时刻的干预,更在于日常的预防与支持。在社区广场的“心理健康科普市集”,居民们可以免费进行心理评估;“复元驿站”里,患者们通过手工、技能学习重拾自信与社会联结。

“解决患者的‘心病’,更要化解家庭的‘难题’。”中心负责人介绍。工作人员在日常访视中,会手把手帮助家庭对接医疗救助、残疾补贴等政策红利,提供从心理到社会的全方位支持,真正将“早预防、早干预、早康复”的理念,转化为让居民可感、可知、可及的温暖守护。

期末“小焦虑”,家长如何接住?

“怕考不好”一句话,常引发亲子关系的情绪“连锁反应”。面对即将来临的期末压力,家长自身的情绪稳定是关键。专家建议,家长应首先管理好自身焦虑,通过倾听与接纳成为孩子的“情绪容器”,帮助孩子聚焦过程、分解压力,而非让焦虑“同频共振”。



孩子不急父母急,焦虑好像飘散在空气中的二手烟,呛得孩子学不进去。

正确打开方式:给自己按下暂停键,主打“后勤服务”,不打扰!对自己说:“我稳,孩子才能稳;我松,孩子才敢冲。”



孩子一写错就抢笔:“这题我讲过八百遍!”结果孩子直接“宕机”,越纠越错。

正确打开方式:错题先圈不讲,第二天让孩子当小老师给你讲。记住:先处理情绪,再处理题目。



孩子困到笔尖乱颤。父母坚信学习时间越长越好,热衷“打卡晒图”。

正确打开方式:戒掉“表演式陪伴”,孩子才能真专注。别忘了,充足的睡眠才是“最强外挂”。



嘴上说“考啥样都行”,成绩一出却开始喋喋不休:“我不是在乎分数,但是……”

正确打开方式:考前一句实话:“其实我也紧张,但咱们先定个底线分,低于它就要加强学习,高于它就有奖励!”

在孩子逐步进入期末复习阶段时,家长可以尝试这么做。

关注孩子三大压力:学习成绩、人际交往、家庭环境。

共情回应:孩子表达焦虑时,先理解情绪,不急于批评或给建议。

科学减压:考前引导孩子用深呼吸、散步、听

音乐等方式放松。

保持常态:饮食作息照常,不临时进补或熬夜,避免增加负担。

情绪支持:多肯定、多鼓励,少唠叨、少指责。