



图片由AI生成

# “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张某一家感触尤深。“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列。

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“联防共管”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。工作人员在日常走访中，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，常引发亲子间的情绪“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、音乐等方式放松。

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

