

3. 长期坚持，效果显著

制定长期有效的运动计划，养成体育锻炼习惯，有助于维持良好的心理健康状态，可改善焦虑、抑郁、恐惧以及应激障碍等多种心理健康问题。

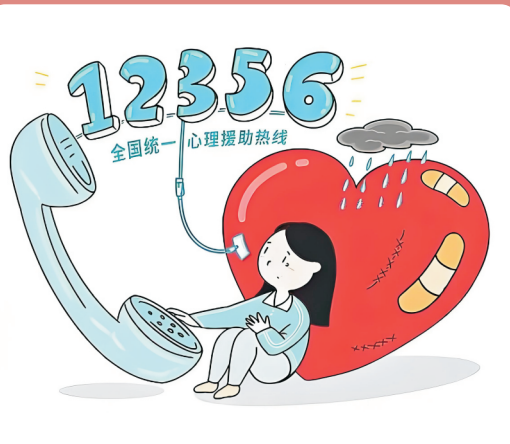


运动小贴士

选择自己喜欢的运动项目，更容易坚持
邀请朋友一起运动，互相监督鼓励
运动后记录感受，见证积极变化

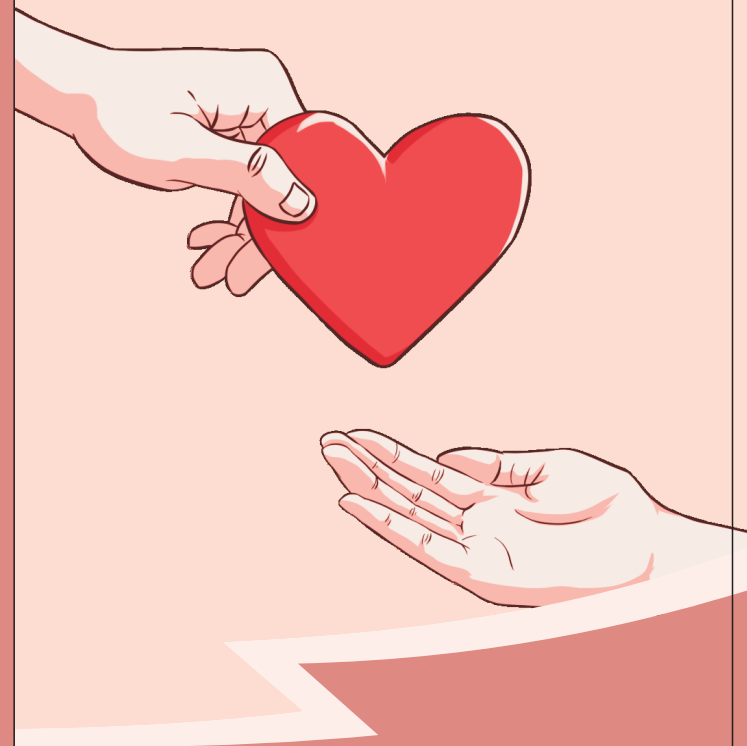
积极求助，是勇敢的表现

心理困扰如果一直得不到解决会影响睡眠、食欲，甚至干扰正常的学习、生活与身体生长发育。应正视问题，可通过主动向父母和老师倾诉、寻求学校心理老师的帮助等方式积极应对、打开心结，避免问题持续发酵。



心理援助热线：12356

河南省卫生健康委员会与各地共同打造的心理健康服务热线，为全省居民提供公益性、全天候（24小时）、专业化的心理支持服务。当无法克服心理困扰时，可以给值守的心理老师打电话，寻求专业科学的指导与帮助。



儿童青少年健康 心理篇

河南省疾病预防控制中心

心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。



常见心理困扰和成因

儿童青少年常见的心理困扰主要表现为厌学、考试焦虑、网络成瘾、逆反心理等。这些困扰的成因较为复杂，通常与学业压力大、期望过高、家庭环境不和谐、校园欺凌、自我意识的发生发展、寻求更多的独立空间与认同感等因素密切相关。不同类型的心理困扰间也存在相互影响，如焦虑与逆反可能加剧网络成瘾，网络成瘾又会增加抑郁症状发生风险。

日常预防小贴士

1.情绪调节

处在压力状态时，可通过缓慢的深呼吸减轻压力感，等情绪稳定下来，能够冷静思考时再去做决定。

2.积极暗示

经常对自己保持积极乐观的心理暗示，主动发现事物积极的一面。比如：每天出门前，不妨对着镜子笑一笑，告诉自己今天很开心。

3.音乐放松

听音乐可以促进心理健康，让人放松，有助于释放被压抑的负面情绪。

4.人际支持

与同学、朋友保持良好的沟通交流，积极联系，彼此表达关心。负面情绪可通过与家人倾诉、与老师沟通等方式获得情感支持，必要时可寻求心理医生的帮助。

运动，是最好的“心药”

运动锻炼产生的多巴胺能让运动者愉悦舒爽，有助于改善情绪，减轻焦虑与抑郁。



1.团体运动，收获更多

篮球、排球、足球以及各种团队游戏，有助于增强团队协作能力，获得认同感，增强自信心。

2.运动时长建议

每日应进行至少累计60分钟的中高强度身体活动，包括每周至少3天的高强度身体活动和增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动。