“情绪感冒”增多，如何为孩子护“心”

医院：儿童青少年心理疾病呈增加趋势 应对：长沙一些学校推出“倾听一刻钟”等活动

今年上初二的刘骏（化名）多次和妈妈说，头痛不想上学，食欲也明显下降。多次检查，没找到病因。近日，在湖南省脑科医院，刘骏的病因被找到，头痛是因为“心病”。

“开学一个多月后儿童精神科爆满”“消失的课间十分钟”等话题，近段时间，类似话题引发热议，更多人关注儿童青少年的心理健康。

11月23日，三湘都市报记者从湖南省脑科医院了解到，近年来儿童青少年心理疾病确实呈现增加趋势。儿童青少年有哪些心理问题？哪个年龄的孩子心理压力更大？心理医生有怎样的建议？记者进行了采访了解。

扫码看视频

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 杨斯涵 通讯员 石荣

长沙市岳麓区实验小学教师肖思明为孩子们上心理健康课。 学校 供图

13岁男孩总喊头痛，其实是“心病”

在长沙上初二的刘骏今年13岁，原本是一个开朗活泼的孩子，近大半年来，突然变得心事重重。尤其是在学校的一次考试失利后，他经常跟妈妈说头痛，不想去上学，食欲也下降了许多。以为孩子身体出现问题，妈妈带他到医院进行了检查，却找不到病因。

敏感地察觉到孩子的情绪可能出现了问题，妈妈带着刘骏来到湖南省脑科医院少儿心理科就诊。经过医生的咨询与诊断，刘骏有些抑郁倾向，医生建议家长重视，及时疏导干预。

十来岁的孩子出现抑郁倾向，刘骏不是第一个。记者从湖南省脑科医院了解到，近年来该院接诊的儿童青少年心理疾病患者，呈现增加趋势。

人民日报健康客户端、抑郁研究所等联合发布的《2022国民抑郁症蓝皮书》显示，抑郁症发病群体呈年轻化趋势，青少年抑郁症患病率为15%至20%；在抑郁症患者群体中，50%为在校学生，其中41%曾因抑郁休学。

不同年级的孩子有不同压力

针对儿童青少年精神科出现开学后“就诊高峰”现象，湖南省脑科医院少儿心理科副主任医师周晓璇表示，确实会有这样的情况，但也有一些原因。不少孩子在一个假期的放松之后，回到学校会有不适应。而且现在家长也更重视孩子的情绪问题，会积极主动地向医生求助，一定程度会增加就诊量。

“每个年级的孩子都会有不同的压力。”周晓璇分析，例如接诊的一、二年级孩子，一般是多动症、学习困难症、焦虑等情况。“就以多动症来说，这不是孩子故意所为，这是一种常见的发育障碍，可以进行治疗。”

初中的孩子，初一的时候，会因为同学朋友、课业、作息的改变，带来适应障碍，甚至出现刘骏这样的抑郁倾向。“以前熟悉的同学和老师，换成了新同学新老师；以前课业只有语数外，现在生物、化学等课程多了很多，这些变化都可能导致孩子出现适应障碍，甚至抑郁情绪。”周晓璇表示。

到了高中，孩子的思维慢慢向成年人接近，接触的事物、考虑的角度都会有新的压力。尤其学业繁重，更多会导致强迫症、焦虑症、抑郁症、双相情感障碍等精神疾病的发生。

提醒

这样预防和减少儿童青少年心理问题

“现在社会和家长都很关注孩子心理健康的问题，我觉得是个好趋势。家长学会如何预防，社会更注重减压，对孩子心理健康都是一个良性的发展。”周晓璇坦言。

在预防和减少孩子心理健康问题方面，周晓璇提醒，家长应该尽量多与孩子沟通，营造和谐温馨的家庭环境。关注孩子的情绪问题，并注意自己的教育方式，改变打骂、讽刺、与其他孩子进行比较、挖苦等方式，可以换个角度开导鼓励孩子，帮助他们树立信心，正确应对压力与挫折。

“现在很多人关注并呼吁，把课间十分钟还给孩子，我觉得这个也是非常好的。”周晓璇表示，今年来她关注并参与了很多学校的心理教育建设，这些学校做得都很好。

举措

关注学生心理健康放在“首位”

针对儿童青少年心理健康问题“低龄化”趋势，长沙市近日出台了《长沙市规范中小学办学行为十八条（试行）》，将“全面落实全员导师制、全员家访制、全员心育制”放在首位，关注学生的心理健康。

在长沙市开福区清水塘前进小学，根据学生年级特点，学校从学生的身心发展特点和实际需要出发开展心理健康教育课程。校长邬灿伟介绍，低年级心理课在心理课程中融入幼儿绘本，帮助学生正确处理亲子依恋、学习适应和情绪调节方面的问题；高年级学生的思维能力提高，但情绪还不稳定，调节能力较差，针对性地设置了考试焦虑、愤怒、挫折等专题课程，让学生在与非理性信念的辩驳中不断加深对情绪的理解和掌控。今年10月开始，学校全面开展“倾听一刻钟”活动，动员所有家长和老师共同倾听孩子心声，关注孩子心理健康。

长沙市岳麓区实验小学，学校“心语花溪”心理成长中心共有400余平方米的专业场地，包括情绪宣泄室、个体辅导室、团体活动室、音乐放松室、绘画活动室、羊驼园等。中心还配备专业心理健康辅导老师，通过开展形式多样的心理健康教育活动，开发易传播、可操作性强的教学课程，呵护学生心理健康。

链接 孩子沉迷解压玩具，家长应引起关注

捏捏乐、手串、萝卜刀、水晶泥……11月21日，记者走访发现，长沙不少学校附近商铺的解压玩具被中小学生所追捧。商家也会特别强调，这些玩具“有助于情绪调节”。

记者在长沙市开福区湘江世纪城附近的文具店看到，各色软萌造型的解压本琳琅满目。记事本封面配有软软的捏捏乐卡通形象，可以随意揉捏。“这种记事本销量很好，价格在12元—30元不等。”店主介绍，孩子们通过挤压、揉捏记事本上的卡通形象可以释放压力、发泄情绪。

“目前‘蛋仔派对’捏捏乐最受欢迎，价格也不高，每个5元。”得知记者想为孩子挑选一款解压玩具当礼物时，店主极力推荐。

“走进文具店，感觉走进了玩具店。”家长袁丽正在店内为孩子选购学习用品，“孩子解不解压不知道，反正父母感受到了经济压力。”

对此，医生提醒，青少年儿童解压一定要选择健康的方式，通过解压玩具来缓解压力，时间长了可能还会产生心理依赖。

公 告

由湖南省第三工程有限公司承接的长沙保利香榭国际项目二期建安工程二、三标段土建及水电安装工程已于**2018**年**8**月**30**日进行竣合验收，并于**2018**年**9**月份正式使用。现该项目工程款已进入债务核实阶段，请与该项目有任何经济往来的单位和个人且在未结清相关债务的情况下，提供相关证据，自公告之日起十五日内与我公司财务人员联系。过期，我公司概不负责。联系人：冷飞龙，电话：**18670901315**

湖南省第三工程有限公司
2023年**11**月**24**日

宁远县金色阳光幼儿园遗失银行开户许可证，核准号：**J5655000348001**，账号：**855100121402**，开户行：中国建设银行；遗失公章一枚，声明作废。

张家界爱来乐餐饮管理有限公司遗失公章一枚，编号：**4308010026968**，声明作废。

湖南省凤凰县沱江镇官庄卫生院不慎遗失中国农业银行股份有限公司凤凰建设路分理处开户许可证，账号：**18850010400000350**，核准号：**J5693000019904**，声明作废。

湖南佳惠华盛堂商业管理有限责任公司遗失财务章一枚，声明作废。

湖南向延友生物科技有限公司遗失公章一枚，编号：**4312021004 4218**，声明作废。

株洲市石峰区明杨玻璃店遗失公章一枚，编码：**43021110010367**，声明作废。

变更公告

经国家金融监督管理总局湖南监管局批准，于**2023**年**11**月**22**日换发《保险中介许可证》，现予以公告：机构名称：长沙精英保险代理有限责任公司
机构住所：湖南省长沙市天心区白沙路**257**号
机构编码：**202355000000800**
联系电话：**0731-89905992**

遗失声明

湖南德力电力建设集团有限公司安乡分公司遗失行政公章一枚，声明作废。

李浩辰（父亲：李杰，母亲：何小梅）遗失出生医学证明，编号：**O43059404B**，声明作废。

刘欣玥（父亲：卢俊，母亲：刘启梦）遗失出生医学证明，编号：**X430004189**，声明作废。

芷江珍珍砂锅饭店遗失食品经营许可证副本，编号：**JY24312280223588**，声明作废。

湖南省长沙市星沙强制隔离戒毒所禁毒遗失警官证，警号：**4330555**，声明作废。

遗失声明

湖南潭晟贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。

衡阳好言文化传播有限公司遗失公章，编号：**4304951000157 9**，声明作废。

梁思雨（母亲：杨月兰，父亲：梁学文）遗失出生医学证明，编号：**I43047865 3**，声明作废。

李宏琪（父亲：李杰，母亲：何小梅）遗失出生医学证明，编号：**K430623199**，声明作废。

关于通知逾期未接受处理的交通违法扣留车辆的当事人接受处理的公告

2023年第5批

2023年**7**月**1**日至**2023**年**9**月**30**日期间，城区各大队有依法扣留的逾期未处理交通违法汽车**340**台，电动车和摩托车**2917**台，一共**3257**台，现车辆停放在长沙金盾机动车辆救援服务有限公司各停车场。（车辆的扣留时间、原因和号牌等明细请登录网址：**http://csga.changsha.gov.cn/jjzd/**信息发布－公告查询）。

人或所有人（管理人）至今没有提供被扣车辆的合法证明，没有补办相应手续，或暂不前来接受处理。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条的规定，现通知上述车辆的当事人：自本公告发布之日起**3**个月内持相关资料到依法扣留车辆的交警大队接受处理。逾期仍不接受处理的，车辆将依法上交市政府财政部门处置。

特此公告。

长沙市公安局交通警察支队
2023年**11**月**24**日

平江县焦力建筑材料有限公司遗失公章，编码：**4306261002 4411**，声明作废。

蒋佳宁（母亲：熊琴娜，父亲：蒋煜）遗失出生医学证明，编号：**W430089490**，声明作废。

陈宇与浏阳市文家市金轮彩印厂债权转让通知暨债务催收联合公告

根据陈宇与浏阳市文家市金轮彩印厂签订的《债权转让协议》，陈宇将其对主债务人浏阳市文家市镇江南花炮厂及担保人浏阳市中和镇江河花炮厂、浏阳市永明出口花炮厂、浏阳市富东鞭炮厂（普通合伙）、浏阳市联兴花炮厂（普通合伙）、浏阳市明鑫彩印包装厂、彭传海、陈银华享有的主债权（截止2019年7月20日，债权本金余额人民币300.62万元，利息184.05万元，债权合计484.67万元）、担保合同项下的全部权利及相关附属权益，依法转让给浏阳市文家市金轮彩印厂。陈宇特公告通知债务人及担保人。

浏阳市文家市金轮彩印厂作为上述资产的受让方，现公告要求上述债务人及其担保人，从公告之日起立即向浏阳市文家市金轮彩印厂履行主债权合同、担保合同及相关附属权益文件约定的还本付息义务或相应的担保责任。

特此公告。

陈宇
联系地址：长沙市芙蓉区远大一路132号
联系电话：18673167348
浏阳市文家市金轮彩印厂
联系地址：浏阳市文家市镇文市村
联系人：刘翔月 联系电话：15874806699

2023年11月24日

注：1、本公告中列示截至2019年7月20日的贷款本息余额，借款人和担保人应支付给浏阳市文家市金轮彩印厂的利息按借款合同、担保合同、法院判决及中国人民银行有关规定计算。

2、本公告中“担保人”包括保证人、保证人的共同义务人、抵押人、出质人及其承继人等。如债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业持照或丧失民事主体资格，请相关承债主体、清算主体代为履行还款义务或者承担清算义务。