

青少年心理防疫指南

新冠肺炎疫情期间,青少年如何调整情绪,面对疫情常态化下的学习生活,成为一大考验。

团中央12355青少年网络心理咨询平台负责人许建农分析:“青少年处于成长阶段,他们情绪的成熟度比成年人差很多。虽然疫情集中暴发阶段已经过去,但疫情对青少年心理健康的影响是持续的。所以,后疫情时代心灵‘战疫’仍不容忽视,必须作为一场持久战来应对。”



支招1 如何让孩子摆脱手机游戏

疫情防控期间,对于孩子过度沉迷手机游戏的问题,许建农给出了非常具体的解决方法。

首先,家长要有控制能力,如果家长玩手机的时长超过孩子,就先从自己身上找原因,因为家长的示范作用对孩子的影响巨大。其次,如果双方出现严重冲突时,建议家长心平

气和地和孩子商量出一个如何使用手机的办法,这时候家长和孩子都让一步,如果有可能的话,签订一个家庭协议,互相监督对方执行。

许建农认为,家长也不能一看见孩子玩手机就如临大敌,因为很多学校的课程和作业都需要用手机来完成,家长应该注意

了解孩子对手机的真正使用情况。至于广大家长最头疼的“网瘾”问题,许建农分析,“有网瘾的孩子基本都是在现实生活中缺乏成就感,才会去网络里找成就感。”

所以,想要真正戒除网瘾,需要找到青少年在现实生活中遇到的根本问题,再寻求对策。

支招2 如何疏导青少年心理问题

青少年要学会识别与接纳自己的情绪,将注意力集中到学习、工作、家庭本身。对于部分青少年容易出现的拖延症,建议将完成学业任务的目标一步步细化,先完成容易完

成的,焦虑感和拖延就可能慢慢缓解。家长应该和孩子多沟通,让孩子把心里的恐惧、忧虑说出来,同时家长们自身的心理健康也很重要,不要把消极、恐惧的心态传递给孩子。

支招3 理性调整升学、就业压力

对即将面临高考的同学们来说,自我调控能力在关键时刻非常重要,同学们应该建立自己一定的生活规律,一定的信念和计划,尽量不要因为外界的变化而轻易改变自己学习、生活的规律,这些规律性

的东西才能让你正常地发挥出自己平时的学习水平。

就业压力如何自我调节?许建农建议,首先应当认识到就业焦虑不是只在自己个人身上存在,国家也已采取很多政策措施来缓解今年的就业紧张

“如果发现青少年出现严重的心理问题,比如创伤后应激障碍、幻觉、严重的睡眠障碍等,应该及时到医疗机构、专业部门寻求帮助。”许建农强调。

问题。其次,毕业生们要理性、客观、活在当下,找准定位,不要好高骛远。最后,许建农希望青少年能认识到,每个人经历的挫折和打击都将成为自己前进的动力。

据《北京晚报》

生活妙招

科学理性护肤 甩掉“口罩肌”

这段时间,人们的生活方式发生了显著变化。盛夏来临,新的肌肤困扰和护肤需求也随之而来。

过去的四五个月里,宅家的人们化妆需求减少,护肤的需求显著提升。一项消费调查显示,过半消费者注重护肤品成分,追求提高肌肤抵抗力。相较于快速有效的产品效果,安全与稳定位居前列。护肤不再只是“为了更漂亮”,维持肌

肤健康、解决肌肤问题才是主力诉求。

中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会主任委员、长征医院皮肤科温海教授结合时令特点,提出防晒、战痘、抗敏等三大护肤重点,劝导长时间戴口罩者明辨护肤误区,甩掉“口罩肌”烦扰。

戴口罩仍需涂抹防晒霜

内因老化和光老化是导致皮肤老化的两个重要因素,内因老化是无法抗拒的人体自然规律,光老化则可以通过防晒进行一定程度的预防。单凭戴口罩防晒作用有限,是达不到有效阻挡紫外线的要求的。人们需养成涂抹防晒霜再出门的好习惯。

缓解粉刺应综合调控

很多人疑惑青春已逝,但“青春痘”为何依旧顽强。事实上,痘痘并不只是青少年的专属。出于作息不规律、生活压

力大、不良饮食习惯、缺少运动等共性因素,不同年龄段的人群都有饱受粉刺困扰的体验。如何正确处理粉刺,人们采取的方法各有千秋,过度清洁粉刺及周围皮肤、用力挤痘痘、听之任之“无为而治”……然而这些办法都不可取。要想缓解成人粉刺,须从源头入手,从饮食、作息、心情以及护肤等方面进行综合调控。

理性出击抗过敏

当日常装备中多了口罩,有些人出现了皮肤不适等过敏症状。想光靠时间来治愈“口罩肌”基本上是不可能的,呵护好肌肤,要自己理性出击:安全允许范围内少戴口罩,给皮肤休息的时间;尽可能避免触发皮肤问题的各种因素,如日晒、高糖饮食、辛辣饮食、情绪波动、滥用化妆品等;敏感或痤疮情况严重时应立即就医。

据《新民晚报》



防疫宝典

戴口罩、手机消毒……个人防护措施仍要做好

如何使用口罩

1.在中低风险地区空旷且通风场所不需要佩戴口罩,进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩。

2.在疫情高风险地区空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩;进入人员密集或密闭公共场所佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩。

3.有疑似症状到医院就诊时,需佩戴不含呼吸阀的颗粒物防护口罩或医用外科口罩。

4.有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。

5.年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。

保持手卫生怎么做

1.用洗手液(或肥皂)在流动水下洗手。

2.可选用含醇速干手

消毒剂或醇类复配速干手消毒剂揉搓双手。

3.可直接用75%酒精擦拭双手,若无消毒剂也可用有效的消毒湿巾擦拭双手。

手机是否需要消毒

手机是高频接触的物品,要加强对它的清洁和消毒,每次外出回到家后,可以关闭手机电源,等手机彻底冷却之后,蘸取适量的75%酒精,或者使用消毒湿巾等擦拭手机表面,并做好手卫生。

咳嗽或打喷嚏时咋办

咳嗽或打喷嚏时,用手肘衣服或纸巾,掩住口鼻。使用后的纸巾应丢到垃圾桶。咳嗽或打喷嚏后,应尽快用流水清洗双手或使用速干手消毒剂进行手消毒。如无清洁双手条件,不可用手直接接触口、鼻、眼等。

据人民网

酒精浓度并非越高越好

突如其来的新冠肺炎疫情让消毒成疫情防控中的重要环节,对很多人来说,每天拿酒精到处擦几遍才安心。“酒精是常用的消毒剂之一,它之所以能消毒是因为酒精能够使细菌细胞的蛋白质脱水变性凝固,从而达到杀菌消毒的目的。”天津大学化工学院副教授郭红宇介绍。

从原理上说,酒精浓度越高,细菌蛋白凝固得越快越好。但是为什么我们通常使用浓度为75%的酒精消毒呢?“如果酒精浓度太高,会使病毒蛋白脱水过于迅速,使其表面蛋白质首先变性凝固,形成一层坚固的包膜,酒精反而不能很好地渗入细菌

细胞的内部,以致影响其消毒能力。”郭红宇解释。

“这就像煎鸡蛋一样,如果油温过高,外边的蛋清蛋白瞬间就凝固了,但是蛋黄还没凝固。酒精消毒也是这个道理。”郭红宇介绍,75%的酒精与细胞的渗透压相近,可以在细菌表面蛋白未变性凝固前不断地向其内部渗入,使所有蛋白脱水、变性凝固,最终杀死细菌。酒精浓度低于30%时,杀菌能力就会变得很小,一般认为酒精杀菌的最有效浓度为65%~75%。

“只有火候刚刚好,才能把鸡蛋的蛋清和蛋黄全煎熟。”郭红宇说。

据人民网

生熟食物存放器皿要分开

针对海产品能不能吃的疑问,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友6月15日在接受媒体采访时表示,如果产于目前没有疫情的地方,比如产自广州的海产品运到北京,是安全的。如果是产于疫情流行的地方,比如欧美国家,则有被污染的可能性,但并不是说产自这些

地方的海产品就一定会造成病毒的传播。

吴尊友说,新冠病毒目前没有确切的证据证明会通过消化道传播,主要是通过呼吸道和接触传播。对于食物来说,一定要处理好,生熟食物存放的器皿要分开。尽可能吃煮食的食物。切生肉和蔬果的案板要分开。

据人民网