

序号：4470

滑县政协十三届四次会议第 367 号提案

提案时间：2025 年 02 月 21 日

案 由 (提案标题)：	关于关注青少年心理健康的提案			是否同 意公开：	是
个人 提案	姓名：马西兰		界别：医药卫生界		手机： 固话：
	联名入：				
集体 提案	提案单位负责人：				
	单位名称：_____（集体提案网上提交后提交纸质件盖章处）				
	联 系 方 式	手机： 固话：		邮 箱	
通信 地址					
建议承 办单位	主办单位： 协办单位：				

注：此页为提案首页，必须填写，提案正文从第 2 页起，要一事一案，用仿宋 3 号字体，不超过 1500 字。

提案内容：我是滑县中医院的一名临床医生，工作中发现抑郁症，焦虑症的青少年发病率越来越高。影响青少年心理健康的因素：

1. 家庭环境家庭关系和谐与否对青少年心理健康影响很大。如果家庭氛围温馨，父母给予足够的关爱和支持，青少年往往更有安全感，心理也更健康。例如，父母积极参与孩子的成长过程，与孩子进行良好的沟通，能让孩子感受到被重视。
2. 学校压力，学业负担是青少年面临的一个主要压力源。过多的作业、频繁的考试以及升学竞争等，可能会导致青少年产生焦虑、抑郁等情绪。此外，学校中的人际关系，如与同学、老师的相处，也会影响他们的心理健康。
3. 社会环境，社会文化中的一些价值观，如对成功的单一化定义（仅以成绩或财富衡量），可能会给青少年带来压力。同时，网络环境也对青少年心理健康有影响，例如网络暴力、不良信息的传播等。

具体建议：

1. 青少年可以学习一些情绪调节的方法，比如通过运动来释放压力。运动能够促使身体分泌内啡肽，这种物质可以让人产生愉悦感。另外，培养兴趣爱好，如绘画、音乐等，也有助于舒缓情绪。
2. 家庭支持家长要营造良好的家庭氛围，尊重孩子的个性和想法。当孩子遇到问题时，家长要给予积极的引导，而不是一味地批评指责。
3. 学校要开展心理健康教育课程，提高青少年对心理健康的认识。同时，配备专业的心理咨询教师，为有需要的学生提供及时的心理辅导。
4. 重视青少年心理健康问题必须引起全社会的关注和高度重视。