

守护学生心理健康的8个建议,请收好!

寒假春节期间,在新型冠状病毒感染疫情形势下,家长如何营造温馨的家庭氛围,陪伴孩子度过一个健康、安全、有意义的假期?上海学生心理健康教育发展中心有如下建议:

1. 科学防疫,健康生活

当前新型冠状病毒感染疫情还在传播,家长要与孩子一起做好科学防疫。目前形势下,有些学生会存在一定的心理应激反应(如抑郁、恐惧、焦虑、失眠、恐阳、学业效率下降等),家长需关注孩子在情绪状态、作息状况、思想动态、人际交往方面的变化,科学、合理安排好必要的寒假活动,减少非必要聚集,多锻炼,勤洗手,讲卫生,呵护好孩子的身心健康,提升孩子的心理免疫力。鼓励孩子通过网络和老师、同学多交流,保证适度的人际交往,提升社会适应性。

2. 规律作息,养成良习

关心孩子生活起居,督促孩子养成自主健康的良好生活习惯,协助孩子制定合理的假期生活、娱乐和学习计划,督促孩子按计划进行学习。提升孩子学习、生活的自主性,保持适度运动,防止过度使用电子产品,和孩子一起做家务,合理安排作业与补缺补差。

3. 亲子沟通,增进了解

今年寒假时间相对充裕,家长与孩子多沟通生活、职业、情感、家庭和学业上的事情,让其了解父母的工作状态与对他们的期待。父母也耐心地了解孩子假期的学习、生活困惑与诉求,给孩子提出建议和引导,通过交流沟通的方式

改进亲子关系。

4. 面对冲突,妥善应对

新型冠状病毒感染与长期的居家生活难免会出现亲子冲突。争吵时,先暂停,家长要冷静,分析冲突出现的原因,事后再与孩子沟通。家长多体察自己的情绪对孩子的影响,以平和的心态和孩子交流,同时也要引导孩子学会处理和接纳自己的情绪,预防负面情绪给自己带来伤害。

5. 合理上网,防止依赖

前期长时间的居家在线学习已经让孩子养成了使用网络的习惯。寒假期间家长要提醒孩子合理上网,浏览健康正面的网站,切勿沉迷手游。如果孩子出现网络依赖、游戏成瘾,无法静心、自觉进入到正常的生活学习轨道,要引起重视,保持理性,与孩子耐心沟通,协商解决办法,必要时寻求专业心理教师的咨询。

6. 如遇困难,专业求助

如果孩子在寒假生活、抗新型冠状病毒感染与学习过程中出现了相应的心理困惑与问题(如抑郁、焦虑、失眠等),要共同面对,积极寻找解决问题办法。如有需要可以及时联系学校,必要时向区心理中心以及专业医疗机构求助。

7. 关注变化,积极应对

如果您的孩子是毕业班,面临升学与考试,可能出现学习与考试压力或焦虑情绪,家长要尽可能理解和接纳孩子的情绪,以平和心态和孩子沟通,了解孩子焦虑背后的原因,提供相应的生涯指

导和情感支持,鼓励他们面对问题、寻找方法,学会处理和接纳自己的情绪,以良好的心态面对各种挑战。

8. 以身作则,相互尊重

寒假、春节期间,学生居家学习生活的时间增多,春节前后多数家长还要工作、上班,回家后可以与孩子多交流自己工作中的状况与变化,平等对话,关心他

们的所思所想,询问他们对社会、热点问题看法,进行教育引导。如果家长在工作中碰到了困境,也能够积极面对,不断学习改进,给孩子榜样示范,提升家庭的凝聚力。

让我们凝心聚力,共克时艰,为孩子的寒假生活营造健康、安全的氛围,以积极、良好的心态迎接新学期的到来。

(来源:上海学校心理)

徐汇区心理中心热线电话

中心全称	地址	热线电话
徐汇区未成年人心理健康辅导中心	漕东支路95号5楼	64642525 (24小时)

上海市共青团心理热线

名称/主办单位	电话	时段
上海青春在线 青少年公共服务热线	021-12355	工作日 9:00-21:00 周末 9:00-17:00

【科普】

抗生素可以治疗或预防“新冠”吗? 来看专业解答

“新冠感染”是现在全民关注的焦点,很多人预先准备了“退烧药”和“感冒药”,自行服用。抗生素可以治疗或预防“新冠”吗?得了“新冠”,什么情况下需要抗生素治疗?新冠感染期间,原来使用的抗生素是否要停药?来看解答。

1. 抗生素可以治疗或预防“新冠”吗?

病毒和细菌是两类截然不同的微生物,细菌的大小约是病毒的1000倍,它们的结构与生长方式完全不同,因此药物治疗的原理也不同,用来消灭细菌的“抗生素”,对清除新冠病毒是完全无效的。

细菌和病毒都会造成呼吸道感染,也均会出现发热、咳嗽、咳痰等症状,所以正确的诊断非常重要。当前在出现上述呼吸道感染症状时,可以居家“新冠抗原自测”来判断自己是否属于新冠病毒感染。

2. 得了“新冠”,什么情况下需要抗生素治疗?

得了“新冠”大多数情况下无需使用抗生素。“新冠病毒感染”通常是“自限的”,通过充分的休息与适当的对症治疗,3-5天内发热及全身症状均会有明显的缓解。

但当新冠合并细菌感染时,需考虑予以抗生素治疗合并的细菌感染。

感染了新冠病毒后,局部呼吸道黏膜损伤,免疫功能受损,可能出现继发细菌感染,多发生于老年人、有基础疾病如糖尿病等的人群。继发细菌感染的主要表现有:

- ① 发热时间长,如5天或以上;
- ② 咳较多的黄脓痰、脓涕等;
- ③ 查血白细胞及中性粒细胞比例高,新冠等病毒感染白细胞通常不高或偏低,但也有升高的;
- ④ 其他检查如胸部CT提示有细菌感染可能;
- ⑤ 痰细菌培养阳性。

是否继发细菌感染不是很容易鉴别,需要到医院检查确定后,才考虑予以抗生素治疗。可以使用的抗菌药有青霉素类如阿莫西林、阿莫西林-克拉维酸(需要做青霉素皮试)、头孢菌素类、莫西沙星等。

3. 新冠感染期间,原来使用的抗生素是否要停药?

如因原有感染性疾病如尿路感染等,正在服用长疗程抗生素,无需因“新冠感染”而停用抗生素,以免原有感染病复发。通常抗生素不影响新冠药物的使用,与其他药物的相互作用不大。可以阅读药品说明书,重点关注使用药物的不良反应、与其他药物同时使用时的药物相互作用等内容。

这些个税优惠政策延续 两部门发文明确

1月16日,财政部、税务总局发布《关于延续实施有关个人所得税优惠政策公告》,为支持我国企业创新发展和资本市场对外开放,现就有关个人所得税优惠政策公告如下:

一、《财政部 税务总局关于延续实施全年一次性奖金等个人所得税优惠政策公告》(财政部 税务总局公告2021年第42号)中规定的上市公司股权激励单独计税优惠政策,自2023年1月1日起至2023年12月31日止继续执行。

二、《财政部 税务总局 证监会关于继续执行沪港、深港股票市场交易互联互通机制和内地与香港基金互认有关个人所得税政策的公告》(财政部 税务总局 证监会公告2019

年第93号)中规定的个人所得税优惠政策,自2023年1月1日起至2023年12月31日止继续执行。

此外,据2021年12月31日财政部、税务总局发布的《关于延续实施全年一次性奖金等个人所得税优惠政策的公告》显示,《财政部 税务总局关于个人所得税法修改后有关优惠政策衔接问题的通知》规定的全年一次性奖金单独计税优惠政策,执行期限延长至2023年12月31日;《财政部 税务总局关于个人所得税综合所得汇算清缴涉及有关政策问题的公告》规定的免于办理个人所得税综合所得汇算清缴优惠政策,执行期限延长至2023年12月31日。

(来源:财政部网站)