

如何守护“心灵健康”？

国家卫生健康委权威解读

新华社北京2月13日电(记者 李恒、董瑞丰)在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委13日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康: 接纳情绪,科学引导

随着新学期的临近,不少青少年在享受寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息,按照学校的作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题,应寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。



为帮助社区老年居民保持身心健康,心理医生(右)现场让大家体验沙盘游戏。(新华社发)

成年人心理调适: 理性看待网上的心理测评量表

网上有很多心理测评量表,该如何理性看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误

解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式;做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持: 加强情感联系,避免“社会孤立”

随着年龄的增长,一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多的社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出精神心理健康知识的普及。

黄薛冰提醒公众,焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应,具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时,应首先进行躯体检查,排除器质性疾病后,再考虑是否由心理问题导致。

“家人们!”乡村崛起家族式网红

家族,原指拥有血缘关系的人组成的一个社会群体,成员之间具备强烈的信任感和共同利益关系。随着互联网经济发展,“网络家族”一词跃入眼帘。爸爸宰羊、妈妈切菜、孩子拿着手机直播……“家人们”,这一网红时代直播间里的高频词,正在我国广大乡村里“幻化”为现实。

新型“传帮带”流量成为“新农资”

“我现在一年花的钱,比过去3年挣的钱还多。”谈及成为网红后的生活,全网拥有百万粉丝的网红“宁夏阿蛋哥”说。记者调研了解到,阿蛋哥火了以后,家族成员以“传帮带”的形式迅速投身短视频拍摄,其妻子、女儿、侄女等亲戚都有高粉账号。“即便这样,还有50多个亲朋好友希望跟着我一起干,实在是精力有限,带不过来。”阿蛋哥说。

当下的短视频浪潮中,许多高粉网红火了后,亲朋好友、街坊邻居纷纷取经、效仿。于是,哥哥姐姐、叔叔阿姨纷纷加入创作,或成为团队队员,或另立门户。家族成员在“主账号”的带动下迅速获得流量、关注,随后与“主账号”形成矩阵式互动。家族成员和头部网红密切绑定,互利互助。

来自安徽的短视频博主“阜阳豆豆”靠着记录与婆婆拌嘴的日常生活而走红后,逐步联合婆婆、丈夫、哥嫂等人创作短视频。后又成立团队,拍摄之

余直播带货,一家人收入明显提升。

记者调研发现,家族式网红以血缘、地缘等为纽带开展“传帮带”,不仅带动了村民增收致富,更吸引了一批高学历年轻人返乡创业。在同一县区,家族式网红较多的乡村里,高学历年轻人在村数量显著多于其他村,他们或是专心触网期待成为网红,或是在触网的同时备考。

一大盆白菜洗净腌制、大锅里白水煮肉、冬日暖阳下挖花生……家族式网红的视频内容大多以记录乡村婚丧嫁娶等节日庆典现场、衣食住行等普通生活的日常,反而成为了短视频平台上的热门赛道。在乡村家族式网红的作品评论下,多数网民对这些日常生活作品给予了高度评价,表示这些作品展示了当前乡村振兴的成果,让他们改变了对农村“脏乱差”的刻板印象。

拥有多年网红孵化经验的风险投资人赵明扬说:“人是会产生审美疲劳的,相比于传统的精细化宣传,农村‘原生态’视频无疑是短视频平台蓝海赛道,而家族式网红形成的矩阵传播,会让观众觉得这类视频更真实。”

田园乡村,竟是一块幕布?

内容真实,是成为网红的首要条件。2024年下半年,拥有2400万粉丝的某知名乡村家族式网红团队核心人物塌房。有媒体调查发现,其视频里所谓的

“家乡”——磨石峪村并非她的老家,而是租赁来的拍摄场地;视频里出现的“乡亲们”是一群临时凑来的“演员”。

赵明扬等多名业内人士表示,乡村田园内容已成为短视频平台上的终南捷径,趋利特质的资本必然会关注。乡村家族式网红,更适合资本化团队运作。

初代网红往往靠乡村自然风光和乡土人情圈粉,然而有些中途“入场”的网红,甚至没有乡村生活经历的网红,为了能分到流量一杯羹,走起了“影视基地”式拍摄道路。据悉,随着家族式网红数量不断增多,农村的拍摄基地无法满足众多博主的需求,网红出来搭设拍摄基地的情况并不少见。人们所向往的诗和远方,到头来竟是一块幕布。

态度真诚,则是保证网红走得更远的“护身符”。家族式网红的崛起,无外乎通过抱团集群式作战获得大量粉丝流量。

只要一个人账号火起来,第一件事就是迅速让亲人建小号,但其中不乏来“蹭”流量的。比如,某地打拐成功,这边被拐卖的儿童还未回到亲生父母身边,那边儿童的某些亲戚就以“某某舅舅”“某某姑姑”等账号开播带货,如此行为让见多识广的网友质疑其真诚度。

家族网红为乡村治理带来新课题

家族式网红的兴起,为很多农民带来了机遇,也为乡村治理带来了挑战。网红们在火之前,村里大事小情能

够联系上本人,一旦火出圈后,就很难联系上了。无论是亲自下场拍摄短视频还是签约当地网红,“资本下乡”必然会对现有秩序造成冲击。

“我们县有个活动想请当地一名网红宣传,人家直接说找他经纪人,结果对方一开口,光出场费就要15万元,我们西部县哪有这么多资金。”采访中,西部某地一名干部的话暴露出当下基层面对乡村网红的窘境。

记者调研发现,乡村家族式网红做大做强后,在经济上不再依赖传统乡土环境,在生活上能够实现家族式帮扶互助;而基层本身能为他们提供的“便利”有限,导致基层组织对该群体尤其是家族式网红中头部主播缺乏有效联系监管手段。多地家族式网红的头部主播一般和省级单位保持联系,甚至连一些省级单位和他们沟通时也需通过其经纪人。

“希望各大平台能多听一听基层的声音”“如果要扶持乡村网红,也应该给予基层一定话语权,要不出了事平台没责任,舆情怪我们……”采访中,多名基层干部反映,乡村网红虽然“生活在基层”,但掌控他们切身利益的是短视频平台,而平台在流量扶持上并不完全了解基层实情。他们建议,相关短视频平台在扶持乡村网红时,应给予基层单位一定的“评审权”,来确保乡村网红的真实性,并促进乡村网红与属地间的良性互动。

(据新华社电 半月谈记者 张曦 杨稳玺)