

守护年轻人心理健康的运动处方

近年来,我国年轻人心理健康问题备受关注,一组数据显示,青年为抑郁的高风险群体。

《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》(以下简称《报告》)近期发布,我国成年人抑郁风险检出率为10.6%,其中,18至24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%,显著高于其他年龄组,25至34岁年龄组的抑郁风险检出率为12.3%,也显著高于35岁及以上各年龄组。



而影响国民心理健康状况的因素不仅包括工作状态、家庭与社会支持,还包括运动与睡眠的状况。以运动为例,《报告》重点关注了运动频率,单次运动时长对于抑郁风险的影响,分析发现,每周运动频率为0次的组别,抑郁风险检出率远高于其他组别,“这也是基本不运动与通常规律运动的人群之间的差异,随着每周运动频率的增加,抑郁风险检出率逐渐降低。”《报告》副主编、中国科学院心理研究所教授陈祉妍表示,“分析单次运动时长和抑郁的关系,发现从心理健康的收益来说,单次运动为20分钟及以上即有意义。”

众所周知,运动对心理健康具有保护作用,但真正会将意识付诸行动的群体仍有限。“一类是高知人群,他们很在意自己的健康问题和生活方式,有很强的运动意识,且在运动中会关注减压的成效;另一类是抑郁症患者,部分患者在自己的治疗过程中能体会到运动对于调节情绪的突出效果。”陈祉妍坦言,尽管教育部门尝试了很多方法加强学生心理健康工作、增加运动时间,但运动干预在心理健康教育中仍有很大进步空间。

G1523甬莞高速台州湾路段施工通告

G1523甬莞高速台州湾路段因施工需要,计划在2023年5月5日至5月9日(雨天顺延)对部分路段进行路面维修施工,施工期间将实行以下交通管制:

- 1.温州方向桃渚收费站出口匝道施工,时间为5月5日06:00至15:00,其间温州方向桃渚收费站出口匝道关闭,温州方向车辆提前在浦坝港收费站下高速或绕行头门港收费站下高速。
 - 2.温州方向桃渚收费站进口匝道施工,时间为5月5日15:00至19:00,其间桃渚收费站往温州方向进口匝道关闭,车辆绕行至头门港收费站上高速。
 - 3.宁波方向桃渚收费站出口匝道施工,时间为5月6日06:00至15:00,其间宁波方向桃渚收费站出口匝道关闭,宁波方向车辆提前在头门港收费站下高速或绕行浦坝港收费站下高速。
 - 4.宁波方向桃渚收费站进口匝道施工,时间为5月6日15:00至19:00,其间桃渚收费站往宁波方向进口匝道关闭,车辆绕行至浦坝港收费站上高速。
 - 5.温州方向健跳收费站进口匝道施工,时间为5月7日06:00至15:00,其间健跳收费站往温州方向进口匝道关闭,车辆请绕行。
 - 6.宁波方向健跳收费站进口匝道施工,时间为5月7日15:00至19:00,其间健跳收费站往温州方向进口匝道关闭,车辆请绕行。
 - 7.宁波方向蛇蟠收费站出口匝道施工,时间为5月8日06:00至19:00,其间宁波方向蛇蟠收费站出口匝道关闭,宁波方向车辆绕行至力洋收费站下高速。
- 为确保交通安全,请广大司乘人员途经该路段严格遵守交通法规,关注交通之声、道路情报板、施工公告牌,或拨打12122服务电话咨询,施工期间给您带来不便,敬请谅解!

台州市公安局高速公路交通警察支队五大队
台州市交通运输综合行政执法队
浙江台州市沿海高速公路有限公司
2023年4月25日

一张非万能的“处方”

“我们在研究中发现,相对网购、打游戏等其他解压方式,运动更容易让人有更正面的自我评估,人们普遍会认为自己做了一件很健康的事,从而对情绪有更积极的影响。”陈祉妍表示,大量心理学研究证明,规律性的运动对预防和减轻焦虑抑郁效果显著,尤其兼具“运动量”“社交属性”“户外场景”等因素的运动,是非常有益身心的选择。

当一个人陷入抑郁、焦虑的情绪乃至到疾病状态时,运动疗法有助于调节心情、增强自信和恢复社会功能,“尤其对于反省和觉察自己的内心状态比较困难的人群,运动干预效果比较明显。”陈祉妍强调,运动对于大部分情绪问题的改善都有意义,有需求的人群可以积极尝试不同的运动项目,找到能让自己身心愉悦的选择,“但运动疗法也有适应症,不是所有人都能通过运动解决问题,如果情况得不到缓解,应当尽早咨询专业医生的建议。”

“运动不能解决所有的心理问题,要看合不合适。”江苏省体育科学研究所副研究员、运动心理学专家毕晓婷表示,不同的心理问题要匹配不同的运动处方,但最好的运动就是“你最适合自己的运动”,因为个人心理健康需求与运动带来的效果是否一致是提升情绪的关键因素,在控制情绪风险,“治未病”方面,运动干预能起到重要作用,可对于抑郁程度较重的人群而言,需要明确,运动只是改善情况的方法之一,“不能孤注一掷地只依靠运动作为手段,可能会导致治疗时机的延误”。

在毕晓婷看来,如果能及时诊断青年潜在心理健康风险,其意义远大于真正出现问题后再进行调控,可现实中,往往“后知后觉”,“我们对心理健康的认识还比较单薄”。她表示,每个人都可能遇到情绪问题的挑战,即便是大众眼中“拥有大心脏”的专业运动员,同样可能被心理健康问题困扰,比如,长期失眠、为比赛控制体重产生强烈情绪代价、竞争带来的焦虑。

在近日举行的首届竞技压力与心理健康论坛上,多位退役运动员均表示,随着互联网等技术的发展,运动员无时无刻不在面临着各种类型的信息,场上场下的各种因素都有可能对运动员的心理状态产生影响,因此,运动心理学在现代体育中正迅速成为“刚需”。

“冠军也可以有心理健康问题,强者也有脆弱的一面,但这些脆弱可以有办法去筛查、去发现,去预防,去改善,普通人更应该可以坦然面对自己心理健康的问题。”毕晓婷期待,运动员“面对”自身心理问题的态度,可以适当消弭大众对心理健康问题的恐惧,从而引导一种用更为积极豁达的态度看待、解决这类问题。

一张万万不能被忽视的“处方”

当普通人遇到心理问题时,常会被安慰“你需要接纳自己,不需成为完美的人”。可对于运动员而言,“完美”是竞技道路上不得不面对的问题,“很多选手就是在不断‘面对’,不断寻找解决办法的过程中变强大的。”毕晓婷坦言,相对于在封闭环境中成长的运动员,更多年轻人能获取的社会支持实则更多元。

正视运动对青少年身心健康的作用,家庭和学校的观念尤为重要。在陈祉妍看来,以往不乏“运动耽误学习”“应试体育”等观念,“事实上,已有大量研究证明,运动不仅有利于心理健康,而且有助于提高人在学习时的注意力和效率”。她表示,对于那些孩子处于青春期、找不到交流方法的父母,运动也是一种高质量的沟通和陪伴,“可以拉近亲子间的距离,让青少年感受到家庭支持。”

学校作为学生的主要成长环境,校园体育同样能对心理健康问题起到“及时预警”等作用,在毕晓婷看来,学校的心理健康咨询部门可以和体育教研组积极联动,探索一些解决学校心理健康问题的方法,加上推动退役运动员进校园任教练岗的政策实施,“运动员群体的社会示范和引导作用也将推进校园心理健康教育的建设。”

更可喜的是,“现在社会上已经有很多体育培训机构主动寻求运动心理学方面的建议。”毕晓婷发现,结合运动训练的心理调适方法,已经在帮助专业运动员之余,开始惠及更多年轻人。

例如,跑步或篮球训练中,锥筒可以起到标志位置的作用,但如果有运动心理学方面的考量,锥筒就可以解决更多问题,包括培养将长期目标分解为短期目标的目标意识。毕晓婷表示,若让小学一年级的孩子跑50米,可以只在终点处放1个锥筒,也可以每隔10米摆放1个锥筒,两者对于孩子在理解目标方面形成的心理影响截然不同,“社会体育俱乐部或校外体育培训机构,有可能成为运动干预心理健康的重要阵地。”

“很多家长对孩子练体育的诉求并非掌握一项技能,而是希望孩子变得开朗、乐观、坚强,大家已经开始意识到,心理发展目标也是体育教育的一部分。”毕晓婷坦言,年轻人心理健康问题需要的运动“处方”,不是一张万能“处方”,却是一张万万不能被忽视的“处方”。

□来源:中国青年报

浙江分类广告

遗失声明

绍兴柯桥华谨运输户遗失公章一枚,编号33060310039212,声明作废。

遗失声明

宁波嘉威新材料科技有限公司遗失财务章(编号3302060295698)、法人章(杨华旗印)各一枚,声明作废。

遗失声明

湖州晟益生物科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

台州市黄岩迎峰家庭农场遗失公章一枚,编号3310030251893,声明作废。

遗失声明

杭州千懿科技有限公司遗失财务章一枚,申明作废。

遗失声明

杭州鼻胜贸易有限公司遗失发票章一枚,声明作废。

遗失声明

义乌市丰禾蔬菜配送有限公司遗失公章一枚,编号3307252061591,声明作废。

遗失声明

杭州杭峰商业运营管理有限公司遗失财务章、法人章(宋华靖印)各一枚,声明作废。

遗失声明

杭州痴创生物科技有限公司遗失发票章一枚,声明作废。

遗失声明

杭州富睿商贸有限公司遗失财务章、法人章(周美根印)各一枚,声明作废。

遗失声明

杭州耀宏中药材有限公司遗失公章、财务章、法人章(刘要林印)各一枚,声明作废。

遗失声明

杭州中以联动创新科技有限公司遗失公章一枚,编号33010910001052,声明作废。