

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务: 预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括 Medicaid 和 Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

如何守护孩子的心理健康? 这些要点不容忽视!

10月10日是第32个“世界精神卫生日”,今年的主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”,旨在呼吁全社会共同关注少年儿童心理健康,增进少年儿童健康福祉,促进社会和谐稳定。儿童青少年是国家的未来、民族的希望,他们的健康成长,事关全民健康、社会稳定和家庭幸福。

儿童青少年时期是人生中最具挑战性的阶段之一,不仅因为这个阶段的孩子正在经历从孩童到成人的过渡,还因为这个阶段他们的心理、情感和社会需求都在发生着巨大变化。因此,理解儿童青少年的心理健康非常重要,这不仅有助于他们过上更好的生活,也有助于家庭、学校和社区为他们提供更好的支持。

什么是心理健康?

心理健康并不仅仅是没有心理疾病。根据世界卫生组织的定义,心理健康是一种“身心和社会完全健康的状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱”。这意味着一个人可以处理日常生活的压力,能够工作生产,对社会做出贡献,并实现自己的潜力。

儿童青少年的心理健康有哪些特征?

1. 情绪稳定: 儿童青少年应该能够有效地管理和表达自己的情绪。他们应该能够适应变化,无论是生活中的小变化还是大变化。

2. 行为适当: 儿童青少年应该能够以适合他们年龄的方式行事。这包括遵守规则、尊重他人以及处理冲突和挫折的能力。

3. 自尊和自信: 儿童青少年应该有自尊和自信,相信自己的能力,并对自己有一个积极的看法。

4. 发展适宜的技能 and 兴趣: 儿童青少年应该有机会发展他们的技能和兴趣,无论是学术、艺术、体育还是其他方面。

5. 建立良好的人际关系: 儿童青少年应该能够建立和维护良好的人际关系,包括与家人、朋友和教师的关系。

儿童青少年常见的精神心理问题有哪些?

01

多动症

又称注意力缺陷多动障碍,以与年龄不相符的注意力不集中、不分场合的活动过度,情绪冲动为主要特点,可表现为学习不专心、上课容易走神、写作业拖拉、学习困难、丢三落四等。

02

学习困难和厌学

表现为排斥上学、缺乏学习兴趣、注意力不集中、记忆力差、不会安排学习活动、阅读吃力等。严重者提及上学便周身不适,头痛、头晕、恶心等。家长常常误认为是孩子为了逃避上学而装病。

03



04

抽动障碍

表现为反复地眨眼睛、皱眉、吸鼻子、甩头、挤眉弄眼、清嗓子、发出奇怪声音等,导致孩子缺乏自信,家庭生活、学业、人际关系因此受到影响。

05

失眠

可表现为入睡时间长,夜间频繁醒来,早上醒的过早,睡眠质量差,第二天头晕脑胀、精力不足。失眠已成为儿童青少年人群越来越常见的一种睡眠障碍。

06

网络成瘾

表现为因上网错过其他重要的事情,如旷课、和家人相处时间减少;做事情心不在焉,常常想着网络上的事情;一听到网络就急不可耐;上网的时间不断增加;实际上网的时间及频率常比计划的更多、更长;停止或减少网络使用,则出现发脾气、闷闷不乐、烦躁等。由于过度使用互联网而导致的学业失败、人际关系不和谐等一系列的心理、社会功能损害。长期沉迷于网络可引起视力下降、头晕、头痛、颈背痛、睡眠障碍、易疲劳等,常伴发抑郁等情绪问题。

07

抑郁障碍

表现为情绪低落、做什么事情都没有意思、委屈想哭、自卑、自责、注意力不集中、成绩下降、孤独、退缩、违反纪律、睡眠障碍、食欲下降、头痛、头晕、恶心、腹胀、疲乏、胸闷、憋气、自残和自杀等。儿童青少年抑郁躯体不适的主诉较成人多,容易误诊为躯体疾病反复进行治疗,延误就诊时机。

08

焦虑障碍

表现为经常担心一些大人才担心的事情,如疾病、衰老、死亡、经济问题、战争以及自然灾害等;经常过分地担心与父母分离;对自己的表现和能力过分担心,如担心成绩不如意、怕被人拒绝等;对很久之前的过失或者遗憾难以释怀。这些过度担心会影响个体的学习成绩。当青少年对自身的期望值与现实水平有差距时,通常会出现抑郁状态。

也可表现为粗心、坐立不安、烦躁、容易和周围的人发生冲突等自主神经功能紊乱的症状,以及发抖、眩晕、喉部堵塞感、心慌、气短、胸闷、恶心、腹部不适、出汗、肢体麻木、皮肤刺痛感等躯体不适。

09

强迫障碍

表现为反复怀疑或担心,担心被细菌感染或被肮脏物污染;担心自己或父母是否安全,自己是否伤害了别人的感情。反复思索日常生活中一些缺乏实际意义的问题或自然现象,如羊为什么吃草、人为什么长两只眼睛一个鼻子等;每当想到一个词、一个概念、一件事情的时候,便会不自觉地联想到相反的内容;反复计数;反复检查门窗等;反复向周围的人询问同一个问题,即使别人已经明确回答了,但仍然要反复多次询问;须按照在顺序和内容方面都固定不变的一套动作来完成日常的活动。

10

社交焦虑症

又称社交恐惧症,表现为害怕当众讲

话、表演、聚会等,与有威望的人接触或者在公共场合出现过度焦虑反应。

11

适应障碍

表现为无故逃学、离家出走、孤僻离群、吸吮手指、经常尿床、头疼等。

12

创伤性应激障碍

在遭受重大创伤性事件后,控制不住地反复回想,做噩梦,梦中惊醒、惊叫、哭泣,情感迟钝,对亲人表现冷淡,难以表达和感受一些细腻的感情,对学习、生活缺乏打算,变得退缩等。

13

非自杀性自伤

是指个体在没有明确自杀意图的情况下故意、反复地伤害自己身体的一类行为。常见表现有:用利器割、划或扎伤自己,多出现在手臂上;拧、抓、咬、击打自己或用烟火灼烫自己;反复破坏已有伤口,不让伤口愈合;用头撞墙或吞食危险物品如指甲剪等。

14

孤独症

最典型、核心的临床表现为社会交往、言语和非言语交流以及兴趣行为3个方面异常。

回避目光接触,对他人的呼唤及逗弄缺少兴趣和反应,不愿与人接近。缺乏与同龄儿童交往和玩耍的兴趣,不会通过目光和声音引起他人对其所指事物的注意,不会与他人分享快乐和寻求安慰,不懂也很难学会和遵循一般的社会规则。在群体场合常独自玩耍或者独处一隅。说话常较晚。

兴趣较少,感兴趣的事物常与众不同。迷恋于看电视广告、天气预报、旋转物品或排列物品;拒绝日常生活规律或环境的变化;对人或动物通常缺乏兴趣,但对瓶、盒、绳等一些非生命物品可能产生强烈依恋。常常会出现重复蹦跳、拍手、将手放在眼前扑动和凝视、用脚尖走路等怪异的动作。

如何保持和提高

儿童青少年的心理健康?

1. 保持开放的沟通: 家长和教师应该鼓励孩子表达他们的感受和想法,同时提供支持和指导。

2. 树立良好的榜样: 家长和教师应该通过自己的行为展示如何处理压力、如何解决问题,以及如何尊重他人。

3. 提供适当的支持: 当孩子遇到困难时,家长和教师应该提供适当的支持,包括心理咨询、学术辅导或者其他适合的资源。

4. 鼓励参与活动: 参与活动可以帮助儿童青少年发展技能、建立自信,并与同龄人建立友谊。

5. 教授应对技巧: 教导孩子如何处理压力和挫折,比如深呼吸、冥想或者正念练习等。