**心理健康小常识10条**

以下表现可能是心理危机的征兆，请老师们随时关心、关注学生，请同学们关心自己、关爱他人。只要我们勇敢面对暂时的困境，积极寻求家人、老师、朋友和专业人士的帮助，就能把人生的绊脚石变成垫脚石。

让我们一起分担风雨，共享阳光。

1、长时间睡眠障碍、情绪低落、思维迟缓，无法正常学习，不能完成简单的作业、考试，学习成绩全面下降；

2、孤僻、人际交往明显减少，人际关系恶化，认为每个人都在和他作对，甚至要伤害他；无缘无故地生气或与人敌对；

3、生活、学习习惯突然发生改变,如从不缺课的人突然不上课，睡眠、饮食或体重明显增/减，过度疲劳，体质或个人卫生状况下降；

4、出现幻觉、妄想等异常心理，总是听到别人在议论自己，感到有人在跟踪自己或监视自己，感到有人想谋害自己；

5、遭遇家庭变故、失恋、意外伤害或性侵犯、重大挫折等生活事件；

6、情绪明显异常，如特别烦躁，高度焦虑，恐惧，易冲动；或情绪异常低落，或情绪突然从低落变为平静；有强烈的自责自罪感，觉得自己不配活在世界上，直接表露自己处于痛苦、抑郁、无望或无价值感中；易激惹，过分依赖，持续不断地悲伤或焦虑，常常流泪；异常兴奋，连续几天不睡觉、不进食；

7、不明原因地突然给同学、朋友或家人送礼物、请客、赔礼道歉、述说告别的话、烧毁日记，行为紊乱或古怪；

8、有生理缺陷，或者长期患病，特别是生殖方面的疾病；

9、开自杀方面的玩笑，经常看有自杀情景的电视电影或相关文学作品，在日记、信件、博客、人人、QQ签名，或其它发挥想象力的作品中流露出主题为无望、脱离社会、愤怒、绝望、自杀或者死亡的信息；

10、出现自伤行为。