

· 卷首语 ·

# 儿童青少年心理健康不容忽视

儿童和青少年期是人生发育的关键时期,也是心理发展的重要阶段。截至2017年,中国0~14岁儿童和青少年有2.3亿,占总人口的16.8%。儿童青少年心理健康事关国家发展和民族未来,应引起足够的重视。

## 1 儿童青少年精神健康问题严峻

儿童青少年似初春的花朵娇嫩无比;而精神疾病恰似倒春寒,可轻易摧毁这还未怒放的生命。近年来,随着医学的发展和科技的进步,疾病谱发生了明显变化,死亡率和传染性患病率下降,而精神障碍患病率不断升高,形势严峻。据世界卫生组织报道,全球有10%~20%的儿童青少年患有精神疾病。中国17岁以下的儿童青少年中,约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。与躯体疾病不同,大部分儿童青少年精神障碍都会延续到成年,若不及早诊治,则会影响到成年期的行为能力和社会功能。

常见的儿童青少年精神疾病除了与成年人共有的抑郁症、焦虑障碍、精神分裂症等外,还包括一些特发于儿童期的精神疾病,如孤独症谱系障碍、注意缺陷多动障碍等。其中,抑郁症是全球青少年患病和致残的主要原因之一,是青少年的第三大疾病负担,还会导致自杀等严重后果。流行病学研究发现,中国孤独症谱系障碍的患病率约1%。中国健康教育协会公布的“多动儿童调查”显示,中国约有3000万儿童存在多动、注意力不集中、学习障碍等问题,其中有1461万~1979万儿童患有注意缺陷多动障碍。青少年物质滥用也是一个严重问题,中国青少年使用得最多的精神活性物质为酒精,其次香烟、阿片类药物、镇静催眠药、有机溶剂,有2.1%的青少年曾使用过毒品。

## 2 找准成因,有效预防

儿童青少年精神疾患有所增无



陆林,安徽安庆人,精神病学与临床心理学家,中国科学院院士。现任北京大学教授,北京大学第六医院院长。主要从事精神心理疾病的临床诊疗技术和发病机制研究。

减的原因是多方面的。

1) 家长重视不足和不良情绪暗示影响儿童青少年心理健康。由于竞争压力增大,家长精力分配失衡,多忙于工作,缺乏对儿童青少年精神状态的足够重视。同时,家长会将自己的焦虑等不良情绪不经意间传递给孩子,给其心理造成潜移默化的负面影响。

2) 不良信息影响儿童青少年的思维方式和行为模式。由于经济的发展和科技的进步,儿童青少年所暴露的环境更加多元化,过早、过多接触手机、电脑等电子产品使得儿童青少年更容易受到暴力、色情等不良信息影响。

3) 低诊断率和治疗率导致患者人数累积。儿童精神疾病的诊断率和治疗率较低,半数精神疾病始于14岁之前,但大多病例得不到发现和治疗。究其原因,一方面,儿童精神卫生领域的专业人员数量严重不足,服务资源短缺,专业机构数量少且分布不均。另一方面,民众经常将儿童青少年的精神问题误认为是性格特点,如内向、顽皮、脾气暴躁等,低识别率进一步导致低诊断和治疗率。此外,民众对精神疾病仍存在严重的病耻感,不愿相信或承认孩子有精神问

题,讳疾忌医,延误诊断和治疗。

## 3 早期诊疗将危害降至最低

精神疾病的早诊早治直接影响疗效、转归及预后。要从多方面入手,促进儿童精神疾病的早期识别、早期诊断、早期治疗。

1) 保持警惕,时刻关注。父母是儿童青少年心理健康最重要最直接的影响者,应时刻关注儿童青少年精神状态变化,若发现儿童青少年异常精神状态持续一定时间或严重影响其生活学习和社交活动,应尽早带其就医。教师在儿童成长过程中扮演着重要的角色,应重视学生的心理健康,怀疑有心理问题者,一定要督促家长尽早送其到精神专科医院诊治。

2) 加强儿童青少年精神卫生服务。各级政府及相关部门应积极推动儿童青少年精神卫生服务建设,督导各级医院、学校落实儿童青少年精神疾病防治工作。

3) 加强精神健康教育和科普宣传。学校和医院应加强合作,切实推动精神健康教育进校园、进社区,从学生、教师到家长,全面普及精神卫生知识,提高早期识别能力,降低病耻感。

4) 推动学科建设,加强专业人员培训。近年来,儿童精神病学作为精神科与儿交叉学科,发展相对薄弱,因此,教育和卫生部门应高度重视和支持儿童精神病学领域的人才培养、队伍建设和科学研究,推动中国儿童精神病学发展。

大医治未病,预防胜于治疗。健康的家庭环境、良好的社会环境、优越的医疗环境是保障儿童青少年心理健康的必要条件,三者相互依存,不可或缺。家庭、社会、政府都要致力于环境营造,从根本上消除影响儿童青少年精神健康的不利因素,切实保障儿童青少年健康成长。

(北京大学医学部,北京 100191)