

守护儿童青少年心理健康,我们在行动

2019年12月发布的《中国青年发展报告》显示,中国17岁以下儿童青少年中,至少有3000万人受到各种情绪和行为问题的困扰。同时,每一年接受精神心理疾病相关治疗的人群中,青少年约占总体就诊人数的四分之一。儿童青少年正处于身心发育的关键时期,其心理健康问题理应引起社会和家庭的足够重视。

2020年是充满挑战的一年。年初暴发的新型冠状病毒肺炎使儿童青少年的生活、学业以及娱乐受到不同程度的影响。疫情下的儿童青少年是最脆弱的人群之一,长时间的社交隔离使得越来越多的孩子们产生一系列心理健康问题。因疫情防控而长期上网课,纵容了孩子们沉迷电子设备的行为;缺乏适当的社交娱乐导致孩子们不知该如何缓解压力,进而出现焦虑、抑郁等情绪反应;同时亲子间的相处问题也会助长更多家庭矛盾。如果儿童青少年心理问题没有得到及时且合适的解决,就会发生自伤自残甚至是自杀等令人叹惋的结局。

1 理解青少年成长困境,关注青少年行为问题与学习困难

回顾2020年,我们见证了很新新生儿在疫情下健康出生;同时,也在精神科门诊接诊了大量因心理行为问题导致无法上学,而前来就诊的儿童青少年患者。这些孩子在本应充满朝气、渴求知识的年纪,却丧失对学习的兴趣,滞留在家。有些儿童青少年长期沉迷网络,终日与手机为伴,打游戏、刷抖音,快速便捷的快乐体验消磨了意志,最终无法重回校园。造成儿童青少年行为问题与学习困难的原因有很多,最被关注的应属他们的心理健康问题。传统观念的理



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。主要研究方向为精神心理疾病的临床诊疗技术和发病机制。

解里儿童青少年的健康就是身体没有疾患,但过于关注孩子身体的外在发育而忽视了心灵上的康健与塑造,往往导致烟酒依赖、打架欺凌、学业不善、药物成瘾、焦虑抑郁等不良后果。少年的成长途中应该充满幸福与收获,但是少年也并非不识愁滋味,成长路上有各种迷茫、疑惑与挫折也是常态。社会及家庭理解少年们的成长困境同样重要。

2 关注儿童青少年情绪障碍,让早期干预不再是口号

药物与神经生物学因素、家庭因素和社会应激事件等均可能导致儿童青少年出现强迫、抑郁、焦虑以及躁狂。近年来儿童青少年抑郁症发病率普遍较高,尤其是中学生。联合国儿童基金会和世界卫生组织联合数据显示,目前全球12亿青少年群体中,约有20%存在心理健康问题,其中约70%有心理健康问题的儿童青少年没有在早期得到适当的干预。学校和家庭作为儿童青少年亲密接触的角色,不仅承担着守护身体健康的职责,也应具备敏锐的情绪观察能力与心理安慰

和调节能力。关注孩子的精神状态变化,既不要过度担心,也不要视而不见。通过有效的亲子沟通交流和及时的心理疏导,大部分儿童青少年的心理问题是可以治愈或缓解的。若问题较为严重或者持续时间较长,则需要寻求专业医生的评估和治疗。

3 整合平衡社会资源,完善心理咨询与心理治疗

国家发展与社会转型影响儿童青少年心理健康,我们可以看到各学校与社区已逐渐完善心理健康服务,但在这一过程中,心理健康服务的分布和获取存在城乡不平衡,且远远达不到实际需求。偏远落后地区、特殊儿童青少年群体心理健康问题仍然得不到及时有效地解决。《“健康中国2030”规划纲要》提出要重视儿童青少年健康,做好心理健康知识、疾病科普工作,规范发展心理咨询等服务。持续关注儿童青少年心理健康,可以依托学校、社区的心理健康咨询有效开展心理健康教育,建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境,形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构联动的心理健康服务模式。同时国家应给予政策倾斜,平衡地区资源,促进心理健康人才培养,早日实现儿童青少年心理健康服务有效覆盖。

党和政府历来十分重视儿童青少年的健康成长,“健康第一”如今被赋予了更丰富的内涵,儿童青少年的心理健康已逐渐走入大众视线,引起越来越多的关注和重视。儿童青少年是祖国繁荣发展的后备力量,唯有健康的体魄与健全的心智共存才可以实现个人的理想和抱负,拥抱光辉灿烂的未来。关注守护儿童青少年心理健康,愿我们共同努力!

陆林

(北京大学,北京 100191)