

# 儿童青少年心理健康需要像花朵一样呵护

## ——“世界精神卫生日”专访山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任张跃兵

本报记者 山进 本报通讯员 君来 新亮



“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强……”。儿童青少年是我国未来的中流砥柱，他们目前的健康水平，直接决定了未来自己和整体国民的健康水平，儿童青少年心理健康工作作为健康中国建设的重要内容之一，得到社会和国家的重视。为促进儿童青少年心理健康和全面素质发展，倡导全社会关注、支持儿童青少年心理健康促进工作，2021年10月10日的“世界精神卫生日”主题为“青春之心灵 青春之少年”。为了进一步了解儿童青少年的心理健康状况，记者在世界精神卫生日到来之际走进山东省戴庄医院，采访了该院儿童青少年心理科主任张跃兵，请他从临床角度分析当下儿童青少年心理健康存在的问题。

张跃兵说：“从事儿童青少年心理工作这么多年，感受最深的就是孩子的心理健康问题随着年龄的增长而有所不

同，有其独特的发展规律。常见的心理障碍有儿童青少年情绪问题、行为问题及神经发育障碍等，严重影响了孩子的学习生活和身心健康，其中儿童和青少年抑郁障碍引发的自杀、自残明显增多，成为突出的心理问题。”心理障碍由生物、环境和社会文化等诸多因素的影响，在孩子成长发育过程中，儿童青少年情绪的识别能力、表达能力和情绪管理能力受发育发展的局限，其学习能力、人际交往能力和是日常生活适应能力时常遇到困难。犹如花的花期不同，所以花的盛开时间有别。儿童青少年在成长过程中，好像处于不同花期的花朵，绽放的时间自然也不一样。如何保护儿童青少年的心理健康，就需要像呵护不同花期的花朵一样，尊重儿童青少年的生长发育规律，因势利导，扬长避短，只有这样才能让儿童青少年的心理更健康。儿童青少年的心理

健康问题其实不仅仅是健康问题，还是养育问题，家庭问题或者成长适应问题。”

张跃兵告诉记者：“世界卫生组织公布的数据，全球约20%的儿童青少年面临精神心理问题，研究数据发现儿童青少年心理健康问题基本稳定。但从儿童青少年心理门诊接诊数量情况看，儿童青少年心理问题和往年相比呈逐年上升趋势，这表明随着医学的进步和发展，对儿童青少年存在的心理问题识别提高了，家长和社会逐渐重视这件容易被忽视的‘小事’，更全面的保障和促进儿童和青少年的身心健康。”

张跃兵说：“要帮助孩子，首先要做的，是蹲下来与孩子说话。以孩子的视野和角度倾听孩子的心声。只有这样才能理解孩子的想法、感受、困惑和需要，才能帮助他们扫除

心里的阴霾，让他们内心充满阳光。”

儿童青少年的心理康复最重要就是家长的抚育，家庭环境的和睦温馨。“父母是榜样，孩子是镜子”，儿童青少年心理问题发生、发展于家庭，因此，父母的欣赏、鼓励和尊重有利于问题的解决，良好和谐的家庭氛围是孩子心理健康的保障。但孩子的心理问题不能偏见的归咎于父母的责任，“可怜天下父母心”，父母和孩子之间需要相互的尊重、沟通和适应，孩子的康复父母付出辛劳最多，最无私的，因此“父母不应该被批评，他们需要帮助，需要理解和支持”。儿童青少年精神心理疾病一般可以有效治疗，因此早期的识别，客观的对待，及早地寻求专业医生的诊治，运用综合治疗的干预方法，早期解除儿童青少年的心理病痛。

# 筑起未成年人心理健康“防护墙”

## ——山东省戴庄医院多措并举致力未成年人心理健康保护工作

未成年人是祖国的未来、民族的希望，关心未成年人的健康成长，是国家、社会、学校、家庭义不容辞的责任。为在全社会营造关爱保护未成年人健康成长的浓厚氛围，山东省戴庄医院积极贯彻落实济宁市未成年人保护工作，与市文明办共同筹办了济宁市未成年人心理健康辅导站。通过网络、电视、广播、报纸等媒介开展广泛宣传，深入中小学、社区等开展心理健康教育，同时，利用科普讲座、公益咨询等形式提升群众对未成年人心理健康知识的知晓率及处理能力，为未成年人及家庭、社区营造良好的心理环境、人际环境提供建议、咨询和帮助，利用多种多样的形式，增强未成年人心理健康保护意识，这样既提高了市民对我市未成年人心理健康教育和辅导工作的关注，也提升了未成年人对自身心理健康状况的正确自我评价。

课堂”“青少年心理成长——了解青少年抑郁”等活动。2020年医院与共青团12355青少年心理咨询和法律援助热线合作，由6名经专业培训的精神科医生和心理治疗师为全市青少年提供24小时心理咨询服务，解决其遇到的各种心理困扰，对可能有自杀风险的青少年提供及时有效的干预。团队于2018年荣获“山东省临床精品特色专科”荣誉称号，并被市委宣传部授予“学雷锋活动示范点”，2020年被授予“全省精神卫生系统健康促进工作先进集体”等荣誉。

### “量体裁衣”解决儿童青少年的心理问题

山东省戴庄医院设立的儿童青少年心理科门诊和病房，通过药物-心理-康复“三位一体”综合干预模式对存在较严重的心理问题和精神问题的青少年进行个体及家庭的综合干预，不仅注重精神疾病的康复，而且关注培养青少年健康人格发展，大部分治疗后的孩子能够顺利返校上学，很多孩子参加中高考取得理想成绩。目前科室日常开展沙盘治疗、沙盘心理治疗、绘画心理治疗、辩证行为、认知行为、活动式、人际交往、心理成长等多种团体心理治疗，更有针对性地解决儿童青少年的心理问题。

积极开展对青少年心理问题的研究工作。医院指导儿童青少年心理科成立科研小组，对青少年常见心理问题如学校适应问题、非自杀性自伤、抑郁症、强迫症等进行科研立项，深入探讨上述问题的成因，发现相关危险因素，为预防和干预青少年心理问题提供理论指导。

下一步，山东省戴庄医院希望整合全市心理与精神服务资源，构建覆盖全市儿童青少年的心理服务网络，通过技术指导、人才培养等措施，让更多心理咨询工作者、学校教师、志愿者等一起参与，提升全市儿童青少年心理问题综合防治能力，形成学校、社区、家庭、医疗卫生机构联动协同机制，全面开展学生心理健康教育和促进活动，提高儿童青少年心理健康水平。

### 抽调精干力量组织成立专业服务团队

未成年人心理辅导站由山东省戴庄医院儿童青少年心理科承办，辅导站拥有由精神科医师、心理治疗师等组成的专业服务团队，设置心理咨询室、心理测量室、心理活动室，开通心理健康咨询热线及微信服务公众号，为广大青少年开展未成年人心理健康辅导工作提供交流平台。

未成年人心理辅导站面向广大青少年及家长，积极通过面谈咨询、电话咨询、网络咨询、现场授课等多种方式开展社会公益服务，为有心理困扰的未成年人做团体或个体心理咨询与辅导，帮助未成年人解决心理困扰，为全市的儿童青少年提供了重要的心理健康保障。医院特别关注辅导站的团队发展建设，不断引入专业人才。同时重视辅导站工作人员的专业能力提升，多次派相关人员到北京、日照、济南等多地学习培训。每年还邀请国内专家来院培训授课，每两周在院内开展心理沙龙，使辅导站工作人员可以更好地为儿童青少年服务。

围绕青少年心理热点问题，该未成年人心理辅导站先后成功开展了多期“中高考考前减压”“青少年人际技能提升”“青春期心理健康”“亲子教育健康



### 【专家推荐】:

张跃兵，山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任、副主任医师，济宁市新型冠状病毒肺炎疫情市级心理救援医疗队专家；兼职中国心理卫生协会儿童心理专业委员会委员，中国医师协会儿少工委委员，山东省心理卫生协会青年心理专业委员会委员，济宁市心理卫生协会委员等；擅长诊治抽动症、强迫症、抑郁症、多动症、孤独症、焦虑症及各种儿童青少年心理行为问题等。曾受训中英精神分析心理治疗3年，在儿童青少年心理咨询和治疗方面有专长。主持或参与山东省卫计委课题、山东省青少年教育科学课题和济宁市科技课题8项。获济宁市科技局三等奖两项，获得济宁市卫生系统先进个人荣誉称号。在《中华精神科杂志》《中国临床心理学杂志》《国际精神病学杂志》《中国神经精神疾病杂志》等国内核心期刊发表论文30余篇，参编《儿童精神医学》《临床心理学》等医学专著10部。



### 【科室推荐】:

儿童青少年心理科(济宁市未成年人心理健康辅导站)是山东省戴庄医院的特色医疗学科，科室以应用心理治疗+药物治疗+康复治疗为主要特色，着重开展青少年心理健康服务。

科室人才梯队整齐，拥有专家团队7人，临床医疗团队均具有硕士及以上学历，其中精神科博士2名，主任医师4名，副主任医师3名。科室心理治疗师共6人，其中硕士学历3人。科室设置床位40张，实行开放式家属陪护治疗，以陪伴成长，促进家庭和谐，增强孩子适应能力守护青少年身心健康。

特色服务：该科主要诊治青少年抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症、抽动症、多动症、进食障碍、儿童期精神障碍、学习困难及儿童青少年心理发展中的问题。科室以规范的儿童青少年心理咨询和治疗为亮点，设有标准化的心理咨询室、团体心理治疗室、沙盘游戏治疗室等。规范开展个体心理治疗、沙盘游戏治疗、儿童家庭心理治疗、团体心理治疗、绘画治疗、游戏治疗、音乐放松训练、脑反射治疗、脑电生物反馈治疗、经颅磁刺激治疗等。2018年被山东省卫健委授予“山东省临床精品特色专科”，2018年3月被济宁市市委宣传部授予“学雷锋活动示范点”。2020年被山东省预防医学会授予“全省精神卫生系统心理促进工作先进集体”等荣誉。