

近年来,中国青少年抑郁症检出率明显升高,青少年的心理健康问题日益突出,且呈低龄化趋势。

让光照进孩子心里

案例

休学在家的「好」学生

近日,济宁市心理健康中心心理治疗师薛严接诊了一名已休学半年多的高一学生。此前,她的学习成绩名列前茅,上学期结束后,被调进了“优秀班”,班级排名稳定在中游位置,名次发生了变化。为了提高成绩,她日常学习时间明显增加,几乎把所有精力都集中在学习上,平时玩耍的时间大大减少,变得异常“勤奋”。后来,一次老师课堂提问,她认为自己回答得并不理想,觉得老师、同学都在嘲笑她,陷入了自责情绪的“深渊”。渐渐地,她称病假抗拒上学,直至休学在家,拒绝与人交流,产生幻听、幻视、自伤、自残的症状,连基本的日常生活都难以维持,常把“我很不好,没有希望了”挂在嘴边。

薛严说,通过了解,这名学生家庭较好,自幼以学业为重,但自理能力、人际交往、兴趣爱好等都未得到较好地发展。生活中,遇到各类问题,常以“我学习成绩好”为由拒绝面对、逃避成长。而单一的精神支撑,导致身处青春期的她自我统一性出现混乱,一次寻常的失误却成了“压死骆驼的最后一根稻草”。薛严说,她的问题成因并不在一朝一夕,与其成长过程中家庭过于重视学业成绩,忽视孩子身心健康成长有着密切关联。起初,家长也对孩子突然的“勤奋”感到担忧,但也正是这种“勤奋”带来的欣慰压过了担忧。而孩子年幼时,也曾向父母表达过对学习成绩不好的担心,均未得到父母的正确引导,这也是孩子青春期心理问题爆发的原因。 记者 杜文闻

现象

心理健康问题日益突出 呈低龄化趋势

据《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示,在抑郁症患者群体中,有30%是18岁以下的儿童和青少年;《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书显示,中国青少年抑郁症的检出率比四年前升高了不少。青少年心理健康问题日益突出,且呈低龄化趋势。

对于青少年心理健康问题,中国心理卫生协会心理评估专业委员会委员、山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任钱丽菊介绍,抑郁、焦虑、多动症、抽动症等是目前青少年常见的心理行为问题和精神障碍,在离异、留守儿童等家庭中多发。

钱丽菊说,青少年心理疾病的病因并不明确。据有关调查,多发受个人、家庭、学校及社会环境等多因素共同影响。青少年正处在自我意识逐渐加强的时期,他们一方面要求独立自主,另一方面又不善于用理智控制自己的情绪,极易形成狭隘的意识和不良的心态。此外,家长的教育方式和家庭成员之间感情是否融洽,也是影响青少年心理健康发展的重要因素。很多家长由于工作忙碌,或因夫妻关系不和睦,忽视了孩子的正常心理需要,缺乏必要的亲子沟通和相互理解。亲子关系处理方式不当,过分保护或过分要求,以及严厉惩罚都会造成儿童的心理问题。

“儿童、青少年的抑郁检出率高,但就诊率低,部分孩子甚至长期处于社会适应不良状态,无法正常上学或保持正常的人际交往。”钱丽菊说,中学阶段是出现抑郁、焦虑情绪的高发阶段。叛逆期是正常的青少年发展阶段,而抑郁、焦虑等心理问题,如果得不到正确处理,可能发展为精神心理疾病。 记者 梁琨

分析

亲爱的孩子,生病不是你的错!

心理学界普遍认为,孩子在0至3岁时是安全感、信任感建立的关键期,父母要多陪伴、多关爱;3至6岁时,父母要适当放手,让孩子尝试培养自主、自信;6至12岁要鼓励孩子坚持学习,培养孩子勤奋刻苦的品行;12至18岁时,父母要培养孩子的独立性,能担当和有责任意识,能知道自己是谁、要干什么。

作为孩子最主要的生活照料者,家长在孩子的成长过程中有着至关重要的作用,儿童心理健康发展的关键在家庭。家庭的良性互动有利于塑造孩子的安全感和独立感,形成儿童健康发展的心理自我;家庭可以抵御外来压力,保护孩子避免压力性事件或减轻应激反应。

如果一个孩子出现了心身症状,则说明家庭没能塑造出孩子的健康自我,或者抵御外界压力的保护性不足。也就是说,儿童的心身症状常常提示家庭“病”了。家庭运转不良时容易“生病”,而家庭的“病”常常反映在孩子身上。

钱丽菊提醒广大家长,随着时代的发展,孩子接触的信息量大增,过去粗放式的教育方式早已不适用于当代教育。为了孩子的健康成长,营造良好的成长生态,家长应当与时俱进,不断学习教养知识,在养育孩子时需更多耐心,接纳、包容他们的不足,培养孩子的独立能力、抗挫能力等,悉心呵护他们的自信和自尊,科学引导孩子走上健康成长之路。

党的二十大报告提出:“重视心理健康和精神卫生。”近年来,市委、市政府高度重视青少年心理健康,把构建“1+10+N”社会心理服务体系、健全配齐中小学师生心理疏导室两项工作,纳入2023年市政府重点民生实事项目。2024年,又把“开展中小学生心理疏导”列入市政府重点民生实事项目,想方设法为孩子们营造良好的家庭环境、校园环境

支招

- 建议家长
- 1.树立“身心健康是最重要的”的认知
- 2.和孩子一起树立多元价值观,可培养多样兴趣
- 3.鼓励孩子交朋友、和亲人团聚,产生更多情感链接

■本报记者 梁琨
本报通讯员 张昭晖

6月30日,记者来到济宁市心理健康中心时,几位年龄不同的孩子在家长的陪伴下正等候问诊。在心理健康中心4楼的情景互动治疗室内,两位略有些“社恐”的少年并排站立,置身3D游戏《大冒险》情景中,扮演成两名漂流运动员,只有躯体同时准确做出左右摇摆、跳跃等动作躲过重重障碍,才能驾乘一艘漂流艇顺利抵达终点。游戏结束后,交流与欢笑不绝于耳,游戏中的互动配合逐渐驱散了他们对于社交的恐惧,友谊的小船也在此刻扬帆远航。

“这套情景模拟设备采用红外线感应技术,精确捕捉来访者肢体动作,有针对性地完成系统中的单、双人游戏,在身临其境的体验中提高躯体反应力与协调性,改善不良情绪与行为习惯,强化社交与合作能力。”济宁市心理健康中心工作人员介绍。

据介绍,该中心可开展心理科普、心理培训、心理咨询、心理测评、心理治疗、心理体验、心理热线、心理危机干预等多种特殊服务。自2022年12月启用以来,中心累计服务青少年1万余人次。

心理健康是青少年健康的重要组成部分,要像关心身体健康一样关注孩子的心理健康。

为强化家庭与社会支持,市民政等部门积极开展困境儿童心理健康关爱服务工作,建立结对关爱服务关系,开展定期随访和心理健康辅导;各级团组织有序开展“彩虹伞”心理服务、青少年心理护航等活动,将心理健康融入公益服务项目;各级妇联组织立足优化家庭教育环境,积极开展家庭教育指导服务,促进青少年身心健康成长。

站点2201处,广泛覆盖机关企事业单位、中小学校、养老机构、医疗机构、公安监所、基层社会治理机构等。其中,健全配强了1076所学校心理疏导室,实现全市中小学全覆盖。结合济宁市实际,打造“互联网+心理服务”模式,建成心理综合服务一体化信息平台,整合全市社会心理服务资源,实现与卫健、公安、政法、综治、教育等部门数据共享,可通过电脑、手机终端为群众提供心理科普、心理评估、问题筛查等服务。

课堂教育主阵地对学生健康成长起着至关重要的作用。为夯实校园心理健康教育基石,我市把心理健康教育融入教育教学、管理服务和学生成长各环节,实现德智体美劳协同育人。2023年,全市培训心理健康教育教师2100余人,中小小学校举行心理健康讲座2600余场,开展内容丰富、形式多样的团体心理辅导活动1万余场,丰富学生心理健康生活。今年起,对小学高年级及初中、高中学生每学期开展1次心理疏导筛查,对重点学生建立档案,实时关注,全力保障学生心理健康。

市教育局、市卫生健康委联合开展“医教融合——护佑儿童青少年心理健康”专项行动。组建济宁市中小学生心理健康干预专家组,从驻济高校、山东省戴庄医院、市心理健康中心、全市中小学校筛选具有丰富的心理健康服务经验和专业知识的人员,日常做好中小学生心理健康筛查评估指导、心理健康数据分析研究、心理健康干预策略制定、心理危机干预、心理援助和支持等工作。同时,健全学生心理健康预警干预机制,畅通青少年心理问题就医转介“绿色通道”,综合医院、精神卫生医疗机构、各级心理健康中心加强儿童青少年诊室、病房建设,营造温暖的就医环境。

一、病程

明显异常持续时间在1个月以上,抑郁状态在半个月以上。

二、症状

- 首先要经过专业检查,排除器质性病变。
- 1.情绪异常:长期的情绪低落、焦虑、易怒或情绪波动剧烈,以及无缘无故的情绪高涨或抑郁,可能是心理疾病的征兆。
- 2.认知功能障碍:记忆力减退、注意力不集中、思维混乱或难以做出决策等认知问题,可能是心理疾病的表现。
- 3.行为改变:出现与以往行为模式不一致的行为,如社交回避、过度自我封闭、冲动行为或自我伤害等,可能是心理疾病的迹象。
- 4.睡眠问题:失眠、过度睡眠或睡眠质量差,如经常做噩梦或早醒,可能是心理疾病的影响。
- 5.社会功能受损:工作、学习或人际关系受到影响,如工作效率下降、学习成绩下滑或人际交往困难,可能是心理疾病的症状。

三、治疗

同样的心理疾病,相较成年人,青少年的症状更明显,像是成人症状的放大。但青少年处于生长发育阶段,如果得到及时干预,治愈率更高。治疗过程中,需要家庭高度配合,甚至家长也需要接受适当治疗。

如果个体出现精神心理问题,建议先去精神科或者心理科相关门诊就诊。若是明确达到精神心理障碍的程度,则遵照医嘱系统治疗,合适的时候配合心理咨询。如果没有明确达到精神心理障碍的标准,则可在心理咨询师处寻求进一步帮助。

推荐书籍

- 《特别狠心特别爱》《从出生到独立》
- 《我的外婆从不内卷》《正面管教》
- 《发展心理学》《教育心理学》

本版稿件记者 梁琨 杜文闻



实践

呵护心灵 护航青春

近日,在济宁市实验中学圆形教室内,20多个学生围成一个大圆圈,他们紧紧牵着左右同伴的手,协作配合,防守抵御“突围者”破圈逃出;而圈中的“突围者”则使出浑身解数试图闯出包围圈……“突围者”和“防守者”斗智斗勇,同学们欣喜、快乐的欢呼声响彻整个教室。

“想要突围,单靠一个人的力量是不够的。我们三个圈中的‘突围者’要团结、合作,还要商量出方法。在一次次尝试中,终会找到突围的方法。”一位参与拓展活动的学生感慨,游戏看似简单,但却让大家受益匪浅。

自列入课程表后,济宁市实验中学常态化开展心理健康课,学生每学期都能上3至4节,通过形式多样的体验活动,让学生们在活动中掌握心理健康知识,习得解决成长过程中各种困扰的能力。

“心理健康对一个孩子的成长至关重要,要像重视身体健康一样重视学生的心理健康。”副校长鲍小兵说。

近年来,该校持续强化学生心理健康教育工作,始终遵循“一切为了学生健康成长”的心理理念,成立心理教研室团队,把心理健康课纳入课程表,创新性地开发“身心两健”校本课程,打造包含个体咨询区、团体活动区、沙盘游戏区、情绪宣泄区、心理放松区的心理健康活动中心,将心理课与体育课结合,组织具有挑战性、趣味性的体验活动,让孩子们得到身心成长。同时,与山东师范大学心理学院签约,作为教学实践基地,学院带队教授、实习生参与学校心理健康课程设计与教学,协助心理教研室开展各项活动。

“心理辅导是学校心理健康教育的必要支持。”学校专职心理教师廉东星说,曾经有一位男生,因成绩问题不能融入课堂小组讨论、与同学交往存在困难,他情绪愈发低落,一走进教室就心跳加速、胸口憋闷,无法正常上课。学校心理咨询师通过箱庭疗法进行心理辅导,为其提供自由、受保护的空間,缓解焦虑紧张,宣泄长期积压的情绪。在经过三四次辅导之后,男生能正常与老师、同学交流,最近一次考试的排名也有很大进步。

在校园里,像这样的学生并非个例。及时发现并向他们伸出援手,对他们走出心理困境尤为重要。“听到学生的心声,目睹他们的改变,慢慢绽放心灵之花,很有成就感,也很幸福!”据廉东星介绍,学校组织心理领域的专家,对全校班主任进行心理健康知识培训;在心理健康课程的基础上,专职心理教师根据班主任反馈,为班级定制主题班会课,或为学生提供个体辅导等;定期对学生进行心理健康筛查,并对中高危预警的学生给予恰当关注,及时掌握孩子的心理状况,防患于未然。 记者 梁琨 杜文闻

科普

如何判定心理健康疾病?