



今年世界精神卫生日的主题是“青春之心灵、青春之少年”。不久前，“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”结果公布，全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%。

10月15日，教育部对全国政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行了答复，明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。

青少年健康离不开身心的全面发展。面对日益增多的青少年心理健康问题，学校、家庭与医疗机构如何携手，为青少年的“美丽心灵”构筑起防护屏障？

# 1

## 总是情绪低落 是病了吗

小宇是一名高中生，学习成绩一般，最近一段时间情绪低落，时不时发脾气，还抱怨一上学就头疼，经医生诊断为抑郁，需要休学并进行药物治疗。

这种情况在青少年中并不少见。那么，抑郁情绪都是抑郁症吗？医学层面是如何界定的？

“青少年的抑郁症诊断标准、诊断体系与成人是一样的，不过由于青少年身体和大脑均处在快速发育的阶段，有时症状不像成年人那么典型。”首都医科大学附属北京安定医院儿科主任何凡介绍，诊断过程中，首先要做病史的采集，一般是向养育者了解孩子的主要症状及发育状况，然后进行精神检查，了解孩子的认知、情感及行为等心理过程。同时进行必要的心理评估，包括自评量表、他评量表，以此来综合判断是否患有抑郁症。

北京大学人民医院精神科副主任医师曲珊说，“抑郁症的核心症状有三个，一是情绪的低落，二是兴趣的减退，三是体力精力的下降；附加症状如自我评价低、对未来无望、自责自罪、食欲异常、睡眠障碍等。我们诊断抑郁症的一个基本底线是有两条核心症状和两条附加症状，而如果是三条核心症状加上附加症状，那就是重度抑郁的表现了。”

“如果每天大部分时间都是上述症状，并且持续两周以上，就可以做出抑郁症的判断。”曲珊说，“很多人今天情绪不好，明天情绪转好，不管当时有多严重，都不能称为抑郁症。”

可见，在医学层面，抑郁症的诊断比较严格。

## 少年 心事 为何 般

### 2

目前，青少年精神障碍的确切病因尚不清楚，但可以明确的是，青少年心理健康情况是生物学因素和环境因素相互作用的结果。何凡介绍：“生物学因素包括遗传因素，还有神经内分泌的异常等，有研究表明炎症相关因子与抑郁障碍也存在相关性。”

“其中有抑郁症或精神疾病家族史的，其患有抑郁的风险是正常人的2到4倍。”徐州医科大学附属医院神经心理门诊副主任医师张财溢说。

生物学因素一般是很难预见的，而环境因素是相对容易观察和干扰的对象，其中最直接的是家庭环境。“一些家庭存在不

当的养育方式，比如过度溺爱、放任型养育，有些家长认为只要孩子学习好，其他都可以代劳或者放任，容易造成孩子以自我为中心，自我照料能力差，缺乏同理心等问题。在集体环境中，遇到挫折后不知如何处理，容易出现社交困难；有些家庭还存在对孩子的虐待和忽视，孩子缺乏自我调节情绪的能力；有的父母对孩子的期望值过高，各种兴趣班占用孩子休息时间，这些都不利于孩子心理健康的发展。”

何凡解释道，“孩子心理健康发展有赖于一个健康的生态系统，而生态系统不健康，如父母婚姻关系不稳定、亲子关系不和谐、师生关系不良、校园霸凌

等，都是诱发青少年出现抑郁、焦虑等不良情绪的高危因素。”

“此外还包括青春期的一些独有因素，如性激素波动、青春期自我评价偏低、自我认知的混乱和不稳定等。”张财溢说。

青少年尚处在稳定价值观的形成过程中，也容易受周围环境中消极价值观的错误引导。

“一个被诊断为中度抑郁的女生经常跟自己的同桌讲学习很累，爸妈不理解自己，生活不快乐等，结果她的同桌也开始有了类似情绪。”郭凤说，“这当然有一定的偶然性，但也说明了具有相同特质的青少年容易抱团取暖，个性不够独立的学生也常常容易卷入到别人的故事中。”

### 3

甘肃省第二人民医院青少年心理健康门诊，每年接诊量近5000人，其中六成是初中生，三成是高中生。该院副院长何蕊芳说：“孩子们的心理疾病以抑郁症为主，还有焦虑症、强迫症以及学习障碍、人际关系障碍等问题。”

何蕊芳介绍，青少年正值青春期，面临升学与交友等方面的压力，身心都处在不稳定状态，时常感到彷徨和迷茫，而父母对这一变化没有充足准备，难免无意识地打压孩子的负面情绪，导致青少年心理压力增加。

“一部分孩子能够认识到自己的情绪出了问题，甚至会主动告知家长寻求医生帮助。也有

孩子意识到自己可能出了些问题，但不知道问题出在哪里，直至出现社会功能损害，这才引发家长、老师的关注。”何凡说。

“过来咨询的学生，主要是担心自己会给父母造成负担，也担心会被老师和同学另眼相待，这种‘病耻感’让他们不能及时寻求帮助。”郭凤说，“与之相反的是过度炫耀，有的学生在公共场所毫不避讳地谈论自己得了抑郁症，甚至会在朋友圈晒自己的诊断报告，这体现了儿童青少年心理健康问题的复杂性。”

父母对孩子心理健康的认知，不重视仍占大多数。

“能够早期发现孩子心理问题的父母并不多，对于孩子的焦

### 4

近几年，在国家倡导全社会关注青少年心理健康工作的背景下，到专业机构咨询心理健康问题的青少年和家长也逐渐多了起来。这是一个积极的信号。

那么抑郁问题，应如何治疗？

“如果是轻度抑郁症，首选心理治疗为主，持续3个月再进行评估，如果是中度及以上，要以药物治疗为基础，并辅以心理治疗，需综合干预来帮助孩子尽快恢复其社会功能。”何凡介绍。

比起治疗，帮助青少年摆脱日常生活中的负面情绪才能防患于未然。

“现实环境中或多或少都有压力，作为家长，要允许青少年出现负面情绪，发觉孩子有负面

## 少年的烦恼，并非胡思乱想

等，都是诱发青少年出现抑郁、焦虑等不良情绪的高危因素。”

“此外还包括青春期的一些独有因素，如性激素波动、青春期自我评价偏低、自我认知的混乱和不稳定等。”张财溢说。

青少年尚处在稳定价值观的形成过程中，也容易受周围环境中消极价值观的错误引导。

“一个被诊断为中度抑郁的女生经常跟自己的同桌讲学习很累，爸妈不理解自己，生活不快乐等，结果她的同桌也开始有了类似情绪。”郭凤说，“这当然有一定的偶然性，但也说明了具有相同特质的青少年容易抱团取暖，个性不够独立的学生也常常容易卷入到别人的故事中。”

## 不忽视，也不夸张

的孩子意识到自己可能出了些问题，但不知道问题出在哪里，直至出现社会功能损害，这才引发家长、老师的关注。”何凡说。

“过来咨询的学生，主要是担心自己会给父母造成负担，也担心会被老师和同学另眼相待，这种‘病耻感’让他们不能及时寻求帮助。”郭凤说，“与之相反的是过度炫耀，有的学生在公共场所毫不避讳地谈论自己得了抑郁症，甚至会在朋友圈晒自己的诊断报告，这体现了儿童青少年心理健康问题的复杂性。”

父母对孩子心理健康的认知，不重视仍占大多数。

“能够早期发现孩子心理问题的父母并不多，对于孩子的焦

虑，烦躁，发脾气等情绪变化，很多父母会理解为孩子可能到了青春叛逆期。”何凡告诉记者，有些经过病史采集、精神检查及相关辅助检查，确诊孩子为抑郁症后，还有家长认为孩子是为了逃学而装病的。

当前，社会对青少年心理健康程度的重视程度在不断提高，但在曲珊看来，这种重视还欠缺一些客观理智：“现在有把青少年心理健康问题过度化的倾向，有点风风火火就给孩子扣上心理疾病的帽子。也有人觉得可以不用看大夫，自己在家里调整就好了，这都是非常不好的现象。”

曲珊说，抑郁障碍也分轻重，最重要的是及时向医生求助。

## 远离负面情绪，防患于未然

情绪后，首先要接纳、理解，并寻找负面情绪的来源，帮助孩子解决引起负面情绪的压力源。同时鼓励孩子做一些自己喜欢的活动，增强情绪调节能力。”何凡说，“青少年自身对负面情绪、压力的认识和解决能力不足，需要由父母、老师等参与和帮助。父母要从小培养孩子调节负面情绪、缓解压力的能力。”

“从学校视角看，要面向全体学生开展有关心理健康知识等方面的科普工作，同时，多组织有益于学生身心发展的主题活动，营造阳光向上的校园氛围，也要制定详细的危机干预流程，一旦发生心理危机事件要立刻按照流程开展工作。”郭凤说。

记者在采访中了解到，2020

年起，甘肃省精神卫生中心与兰州市教育局合作，在兰州市中小学构建心理危机预防、预警、干预体系，组建专家团队，帮助青少年及时化解心理危机。兰州市多家学校还加入甘肃省精神卫生专科校园联盟，让遇到心理障碍的学生，享受专业医疗机构绿色就医通道，同时心理医生通过举办专题培训，促使更多家长、教师掌握心理危机应对策略。

不少心理专家认为，帮助青少年塑造“美丽心灵”正迎来更多良好外部环境。其中，“三孩政策”的放开，会让更多独生子女有家庭玩伴，这有助于锻炼孩子的综合能力；而“双减”政策的出台，能够减轻青少年负担，更有助于他们的身心健康发展。