

聚焦世界精神卫生日：

促进儿童心理健康 共同守护美好未来



10月10日是世界精神卫生日。心理健康和精神卫生是健康的重要组成部分，儿童青少年的心理健康格外牵动着每一个家庭的心。

将精神卫生工作纳入全面深化改革和社会综合治理范畴；加强儿童社会心理服务体系；开展三个专项促进行动，强调早期干预……记者9日从国家卫生健康委新闻发布会获悉，相关部门、社会各方共同努力，积极应对儿童青少年心理健康问题，守护孩子们的美好未来。

1 综合施策 提升儿童心理健康促进能力

“儿童青少年心理健康工作关键，是坚持预防为主、群防群控。”国家卫生健康委医政司副司长李大川说，这需要各部门、各行业甚至全社会都来关注，把这项工作纳入社会服务体系、公共卫生服务体系、社会保障体系来协同推进非常重要。

印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，就做好儿童青少年

心理健康工作作出明确部署；中央财政安排专项资金，支持常见精神障碍疾病防治和儿童青少年心理健康促进试点项目；《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确各级政府部门工作职责，将学生心理健康工作纳入省级人民政府履行教育职责评价……据介绍，国家卫生健康

委近年来会同有关部门开展了一系列工作，促进儿童心理健康。

教育部体育卫生与艺术教育司副司长、一级巡视员刘培俊表示，要把促进身心健康作为学生全面发展的基础前提，融入教育教学、管理服务的各个环节，家庭、学校、社会的各个环境，为学生身心健康发展营造良好条件。

2 早期干预 关注影响儿童心理健康的多重因素

首都医科大学附属北京安定医院儿童精神医学首席专家郑毅表示，儿童青少年处于心理健康的快速发展期，包括生物、心理、社会、环境等内外多重因素都会对他们的心理健康产生影响。

专家介绍，引起儿童青少年心理健康问题的内因主要包括

在心理发展过程中可能出现的一些认知、情绪和行为偏差，比如认知扭曲、情绪不稳定、抗挫能力较差、心理韧性不足等；外部因素主要包括家庭、学校、社会等相关环境造成的影响，比如父母教育方式、早期教育适应程度等。

“心理健康问题如果不能及

时诊断治疗好，可能会影响终身。”郑毅说，早期干预非常关键，建议家长在日常生活中要注意孩子情绪、行为上潜移默化的变化，比如睡眠习惯改变、进食出问题等，学会识别孩子到底是心理障碍还是正常心理发展、青春期变化。情况严重的应尽早让医生进行正确评估。

3 家校协同 营造良好成长生态

当前，学校、家庭、社会各界越来越关注儿童青少年的心理健康。而在呵护儿童青少年心理健康多方主体当中，离孩子们最近的就是老师、家长。

“学校用心关心关爱学生，让学生‘在校如在家’，家庭善于教育子女，让孩子‘在家如在校’。”

刘培俊表示，在学校方面，各科老师及教职员都要担负起学生心理健康工作的一份责任，营造融洽的师生关系和同学关系。同时，家庭也是一所特殊的校园，家长们可以主动配合学校做好子女心理健康教育，树立正确的家教观、育儿观和成才观，掌握儿童青少年心理

健康教育的方法和技能。

李大川表示，全国多地持续主动开展工作，在资源配置、财政投入、人才培养各方面为促进儿童心理健康提供保障措施。下一步，国家卫生健康委将继续加大工作力度，完善相关考核和推进机制。新华社北京10月9日电

呵护青少年心理健康 精神卫生专家这样提示

今年10月10日是第32个世界精神卫生日，主题是“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。精神卫生专家指出，由于儿童、青少年身心发展不成熟，在面临学业压力等问题时，容易出现心理问题。家庭、学校、社会要形成合力，呵护青少年儿童的心理健康。

早干预、早治疗，孩子“心结”才能打开

湖南省脑科医院儿少心理科主任叶海森介绍，近年来，心理健康问题呈现低龄化发展趋势，儿童、青少年焦虑、抑郁等心理问题凸显。

中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》对3万多名青少年的调查数据进行了分析，结果发现，参加调查的青少年中有14.8%存在不同程度

的抑郁风险，需进行有效干预和及时调整。

“家长一旦怀疑儿童、青少年出现心理问题，要高度重视，尽早带孩子到正规医院诊治。”长沙市中心医院心理治疗门诊国家二级心理咨询师赵伟说，一些家长仅凭自己的生活经验，容易忽视孩子的心理异常表现，需要了解相关的精神卫生知识，早干预、早治疗，才能打开孩子“心结”，治好他们的“心病”。

孩子心理问题常有行为异常的“先兆”

“不少有心理问题的孩子会有行为异常的表现。”中南大学湘雅二医院精神病学科专家高雪屏提醒，家长发现孩子出现不良情绪或异常行为时，需要及时关注孩子的心理状况，观察孩子与老师、同学的沟通交流是否顺畅，孩子的

情绪是否稳定。如果孩子出现反常行为、异常行为持续两周以上，应向老师寻求帮助，同时到医院进行评估。

叶海森分析，养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张等都可能加剧儿童、青少年患上抑郁症的风险。一些儿童、青少年抑郁症患者在家庭中长期感受到被苛责、忽视，感受不到关爱，导致抑郁情绪得不到排解。

叶海森接诊过不少患上抑郁症的儿童、青少年，他们对很多事情失去兴趣，容易出现学习焦虑、多愁善感、自卑孤独、任性偏激、自控能力差、情绪不稳定等问题，不愿与家长、老师沟通，甚至会与家人发生对抗和冲突。

建立多向联动的心理健康服务体系

青少年出现心理健康问题，往往与

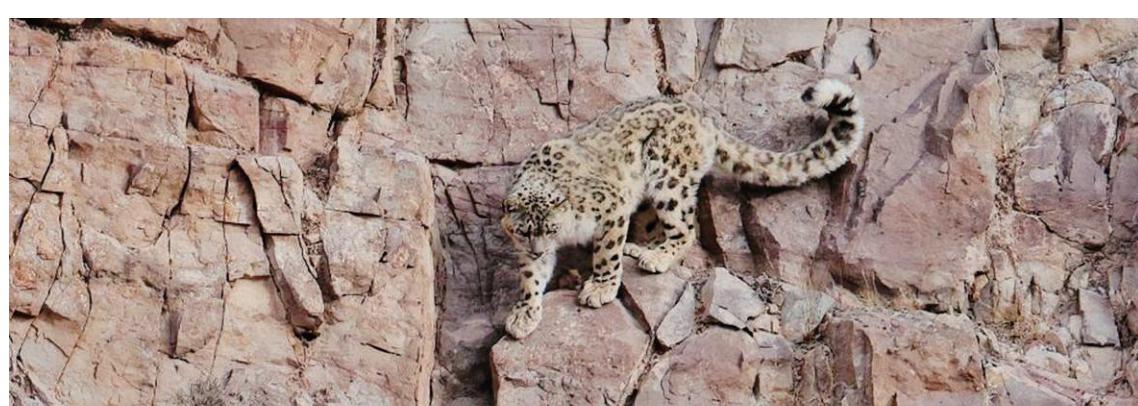
他们生活环境有关，而他们的心理康复，同样离不开家庭、学校、社会的有效配合。

湖南省脑科医院院长周绍明建议，关注青少年心理问题，需要多措并举，完善中小学生心理健康服务体系，建立家庭、学校、医疗卫生机构多向联动的心理健康服务体系，以呵护青少年健康成长。

赵伟建议，父母多陪伴孩子，为孩子创造轻松、舒适、和谐的家庭环境。在日常生活中，家长不要过多苛责孩子，给孩子施加过多的压力。家长应对孩子的成长与表现给予理解、鼓励和支持。

叶海森建议，要为学生进一步减负，增加体育课、心理教育课，让孩子超负荷用脑，保证孩子有充足的睡眠时间，真正做到劳逸结合。

新华社长沙10月9日电



青海天峻雪豹下山

近日，摄影师在位于祁连山南麓的青海省海西蒙古族藏族自治州天峻县苏里乡科乃村境内，拍摄到雪豹的高清画面。画面中，一只雪豹从悬崖峭壁之上踏石而下，步履矫健。雪豹是青藏高原旗舰物种，处于食物链顶端，国家一级保护野生动物，被称为“雪山之王”。据了解，雪豹喜好干燥凉爽、多裸岩的陡峭山区，除了繁殖期一般都是单独行动。近年来，祁连山自然生态系统稳定性和循环能力全面提升，生物多样性保护得到加强。当地已多次拍摄到雪豹活动的场景。图为雪豹在悬崖峭壁间游走。

中新社发