

儿童青少年心理门诊接诊率逐年上升

孩子：让阳光照耀你健康成长

记者 陈 敏

未成年人心理门诊天天爆满,儿童青少年心理门诊接诊率逐年上升……儿童和青少年的心理健康问题越来越受到社会的关注。据《中国国民心理健康发展报告(2017~2018)》,儿童和青少年时期是身心发育的关键期,也是心理健康问题高发的危险期,在中国17岁以下儿童和青少年中,至少有3000万人受到各种心理问题的困扰。

如何为儿童和青少年的健康成长保驾护航?同样成为今年市两会代表委员关注的一大焦点。



宁波市康宁医院心理治疗师金琼给未成年人做心理治疗。(陈敏 摄)

一向优秀的“别人家孩子”开始自残 儿童青少年心理门诊接诊率逐年上升

在宁波各大医院心理咨询门诊中,儿童和青少年的接诊率逐年上升。据宁波市第一医院心理咨询门诊的统计数据,2018年,18周岁以下患者为1704人,占比为10%;2019年上升到2498人,占比为11%;2020年为3219人,占比为14%。而在该院的心身医学病区住院病人中,18周岁以下患者的占比也在逐年上升,2018年占比为4%,2019年、2020年分别上升至9%、16%。

同样,在宁波市康宁医院,未成年人心理门诊天天爆满,甚至一号难求。该院的儿童青少年心理病区设有40张病床,时常处于满员状态。

从临床表现来看,儿童和青少年的心理问题主要表现为:抑郁、焦虑、强迫、厌学、网络成瘾、自杀自伤等。

这是一个令人扼腕的故事。小明(化名)是一个长相清秀的男孩,从小聪明伶俐,父母对他寄予厚望,并早早着手为他进行了人生规划。从上幼儿园开始,父母就为他安排各种兴趣班,小学、初中一路走来,补习班从未间断过。周末、假期里,除了温习以往知识,还要学习新课程。刚上初三,父母便给他安排了高数和有机化学的学习。可是,小明接下来的表现却让父母崩溃:一向听话、学习成绩优秀的小明,到了初三这一关键时期,却逐渐变得懒散、悲观、消极,甚至开始逃学,考试成绩直线下滑……

在老师的建议下,小明父母陪着儿子来到心理门诊。在心理门诊室,小明告诉医生,从小到大,他一直承受着莫大的学习压力,觉得学习是一件非常痛苦的事情,面对这些压力,他不知道还能坚持多久……小明被确诊为抑郁症。

系统的治疗还来不及进行,一天早晨,小明留下一份遗书,从十

三楼的阳台上跳了下去。在遗书里,小明写道:“我不知道学习的意义在哪里,更不知道人活着的意义在哪里,爸爸妈妈,你们应该也不知道答案。不要为我感到惋惜,与其这般痛苦,我宁愿早早离去。”

小明是个极端的例子,但在现实生活中,像小明这样被抑郁症折磨的孩子还有不少。采访中,从事未成年人心理疾病诊疗的专家告诉记者,以前来求诊的孩子大多成绩不好,但近几年成绩优异的孩子越来越多。

小西(化名)就是其中一个。从小,小西是一个典型的“别人家孩子”,成绩一直在年级中名列前茅,各种竞赛获奖无数。小升初时,她以骄人的成绩如愿进入我市一所知名的初中学校。然而进入初中后,第一场考试就让小西产生了巨大的心理落差——生平第一次,她没拿到全班第一。为了拿“第一”,小西拒绝当班干部,一心扑在学习上,但令她失落的是,接下来的几场考试,她依旧没能拿到“第一”。

小西开始对自己失望,并渐渐地怀疑自己的学习能力,她开始逃避学习,经常躲在被窝里用手机听音乐、打游戏、看视频,并为此与父母发生了激烈的冲突。

成绩的下降、父母的不理解,导致小西的情绪越来越低落。渐渐地,她出现了失眠、记忆力下降、上课注意力不集中的情况。一次上课因为走神,小西被老师批评了,回宿舍后,她顺手拿起一把水果刀划向自己的手臂,看着血流出来的那一刻,她却觉得无比轻松。从此,就如上瘾一般,小西一遇到挫折就进行自残,瘦弱的手臂上布满了一道道或深或浅的伤痕。得知实情的父母崩溃了,他们将小西送到宁波市心理咨询治疗中心。

至2013年,我市未成年人心理健康体系建设全面铺开,所有区县(市)成立未成年人心理健康辅导站,全市各学校与社区联动,建立未成年人校园心理健康三级预警机制,实现校园心理辅导室全覆盖。2014年,我市制定了全国首个面向基层的未成年人心理健康辅导站建设服务标准,至此,我市未成年人心理健康三级网络体系基本建成。

采访中,多位业内人士认为,经过多年的实践,我市在儿童青少年心理健康服务方面取得了一定的成效,也摸索出一些经验,但由于一些客观原因,相关服务仍不是十分完善。近年来,我市青少年自杀事件时有发生,对家庭和学校造成了极大压力,从中折射出我市在儿童青少年心理健康问题的预防控制工作上存在的薄弱之处。业内人士分析认为,薄弱环节主要表现在四个方面:

没有较为完善的儿童青少年心理健康服务体系。儿童青少年心理健康服务一般涵盖免费心理热线、学生心理讲座、心理教师配备、学生心理评估、教师及家长心理知识讲座、在线心理科普及讲座等。我市于2019年成立未成年人心理健康指导中心,并在区县(市)设立了10个心理辅导中心,在一定程度上缓解了部分心理危机事件。但从现状看,服务体系尚不完善,青少年心理健康知识普及、心理健康问题干预的广度和深度还不够。

健全儿童青少年心理健康服务体系 是宁波经济社会发展的必然需求

作为中华医学会心身医学分会委员、中国中西医结合学会精神疾病专业委员会委员、宁波市医学会心身医学分会主任委员,市人大代表、宁波市第一医院党委书记阮列敏一向关注未成年人的心理健康,她呼吁:进一步建立健全我市儿童青少年心理健康服务体系已迫在眉睫,这不仅是保障儿童和青少年心理健康的重要举措,更是宁波经济社会发展的必然需求。如何进一步建立健全儿童青少年心理健康服务体系?今年市两会期间,阮列敏特别提了四条建议:

其一,建立规范化、专业化的儿童青少年心理健康服务体系,包括校内外青少年心理服务平台建设。校内配备专职心理教师,开设常规心理课程

在儿童青少年心理健康问题上,学校及家长意识薄弱。近年来,在医院的心理咨询门诊中,儿童和青少年的接诊率逐年上升,心理状况不容乐观,很多孩子因病辍学。但因对心理问题进行正确鉴别和干预的普及力度小,部分学校及家长意识仍十分薄弱,对于青少年的心理变化不能及时察觉,有相当部分患者甚至因为病耻感耽误了病情。部分学校对于已经发生的学校危机事件的重视程度不够,使得部分学生发生次生心理问题。

儿童青少年心理健康服务不全面、专业人才少。学校的专职心理教师配备不足,从事心理健康教育的其他学科老师专业化水平也亟待提升。很多学校虽然开设了心理健康教育课,也设置了心理咨询室,但形式大于内容,没有真正发挥作用。部分学校的心理老师由具备一定经验的其他学科老师兼任,有些学生的心理问题已经超出了心理老师进行心理干预的能力范畴,需要咨询转介,但学校普遍缺乏与专业机构对接的渠道,往往得不到社会力量有效支持。而专业机构的青少年心理专家数量有限,往往一号难求,很多孩子得不到及时的诊治,延误了病情。

儿童青少年心理健康服务政策不健全、资金支持少。浙江省包括宁波市尚未建立针对儿童青少年心理健康服务的制度和流程,而且缺乏专项资金支持,各学校仅凭自己的需求联系相关机构开展心理卫生教育,各专业机构也因此无法开展持续有效的工作。

(针对学生、教师、家长),设置心理咨询室,对学生定期进行心理评估,有条件的学校可以定期请专业人员来校进行心理评估及咨询,与校外专业机构对接建立转诊通道,危机事件发生后请专业人士进行危机干预;校外设立24小时青少年心理热线,提供针对学生、教师、家长和特殊时期(考前、入学)的心理教育课程,针对学校心理工作者开展培训及督导,成立学校危机干预专家组,增设儿童青少年心理门诊。

其二,家校联动,加强儿童青少年心理健康知识普及。政府层面要重视儿童青少年心理健康知识的宣传,扩大宣传范围,加强宣传力度,普及相关心理学常识,逐步提高社会各界对心理服务的认识和对儿童青少年心理健康重要性的接受度。而在具体实施层面,因为学校和家长是有机结合体,学校应该成为家长获取心理健康知识的主要途径,要加大家长学校心理健康课程的普及力度。

其三,加强儿童青少年心理健康服务专业人才培养。儿童青少年心理服务体系能否健全发展,很大程度上取决于专业人才的数量和质量。按照每3000名学生配备一名专业心理健康教育教师的标准,我国大约需要120万名心理健康教育教师,但从现状看,我国心理健康教育专业人员的总数是远远不够的。应加强学校心理专职教师培养,并在精神科医生中增加儿童青少年精神科医生的培养,以满足日益增长的社会需求。

此外,阮列敏还建议设立专项资金,支持开展儿童青少年心理健康服务,从政府层面制定针对儿童青少年心理健康服务的导向性政策,规范相应的制度和流程,加大对儿童青少年心理服务体系建设的资金投入力度,支持学校心理教师的配备及培训、心理咨询、心理科普、问题学生转介、儿童青少年心理热线及危机干预等工作开展。

新闻 1+1

少年儿童心理健康十大标准

- 1、了解自我。对自己有充分的认识和了解,并能恰当地评价自己的能力。
- 2、信任自我。对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并对自己的失败能进行正确的评价。
- 3、悦纳自我。对自己的外形特征、人格、智力、能力等能愉快地接纳和认同。
- 4、控制自我。能适度表达和控制自己的情绪和行为。
- 5、调节自我。对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的适应,能及时反馈、修正、选择、变革和调整。
- 6、完善自我。能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐。
- 7、发展自我。具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,根据自身的特点,在周围环境允许的前提下,发展自己的人格。
- 8、调适自我。对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系。
- 9、设计自我。有自己的生活理想,但理想与目标能切合实际。
- 10、满足自我。在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

(陈敏 整理)

图 示

儿童青少年的心理问题主要表现为

抑郁 焦虑 强迫 厌学 网络成瘾 自杀自伤 等。

《中国国民心理健康发展报告(2017~2018)》显示:

中国17岁以下的儿童和青少年中,至少有3000万人受到各种心理问题的困扰。

据宁波市第一医院心理咨询门诊的统计数据,

2018年

18周岁以下患者为1704人,占比为10%;

2019年

上升到2498人,占比为11%;

2020年

为3219人,占比为14%。

我市的儿童青少年心理健康服务起步较早。

早在2004年,来自台湾的朱英龙先生与我市教育、卫生部门合作,启动“阳光心行动”等系列活动,对儿童青少年心理健康问题与抑郁症进行干预、防治和研究。

♥

2010年,我市成立未成年人心理健康指导中心,同时开通了未成年人心理热线81859666。

♥

2013年,我市未成年人心理健康体系建设全面铺开,所有区县(市)成立未成年人心理健康辅导站,全市各学校与社区联动,建立未成年人校园心理健康三级预警机制,实现校园心理辅导室全覆盖。

♥

2014年,我市制定了全国首个面向基层的未成年人心理健康辅导站建设服务标准,至此,我市未成年人心理健康三级网络体系基本建成。

韩立萍 制图



宁波市第一医院开设“家长学校”,心身医学科主任李国平为家长们讲课。(陈敏 摄)