



调查
动机

近日,某医院面向儿童的精神科门诊深夜排队的新闻在网上引发广泛关注:“小小年纪怎么得了抑郁症”“我们的孩子怎么了”……青少年心理健康问题再次成为热议话题。

今年世界精神卫生日全国宣传主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。儿童青少年的健康成长,事关全民健康、社会稳定和家庭幸福。但有调查数据显示,我国近25%的青少年表示感到轻度或严重抑郁,至少3000万名17岁以下的儿童青少年面临情绪或行为问题。儿童青少年心理行为问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升,已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题。

面对这一现状,家庭、学校、医疗机构和社会该如何共同努力,为儿童青少年构筑起防护屏障?记者对此进行了采访。

儿童精神科门诊为何熙熙攘攘?

记者调查儿童青少年心理之困

□ 本报记者 文丽娟
□ 本报实习生 毕冉

候诊室内,熙熙攘攘。有的孩子安静地坐在椅子上不说话,有的大喊着“救命”,想要跑出医院,还有的被爸妈抱在怀里,满眼期待地望向诊室。从诊室走出来后,有的父母蹲在门口大哭,有的拽着孩子赶紧离开,还有的俯下身紧紧抱着孩子。

这是《法治日报》记者近日走访北京多家医院的儿童精神科时看到的一幕。记者注意到,不少表现出焦虑、抑郁、强迫等情绪问题的患儿,考试分数波动大、同学关系不和谐等都是他们倾诉的重点。

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,2020年,我国青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁为7.4%。人民日报健康客户端、抑郁研究所等联合发布的《2022国民抑郁症蓝皮书》也指出,抑郁症发病群体呈年轻化趋势,青少年抑郁患病率为15%至20%;在抑郁症患者群体中,50%为在校学生,其中41%曾因抑郁休学。

多名医生告诉记者,我国未成年精神科和综合医院心理科门诊人数正逐年递增,呈显著上升趋势。其中以情绪问题为主诉来就诊的患者比例也逐年增加,成为儿童心理科就诊的主要人群之一。

儿童青少年心理健康问题为何变多?应该如何及早发现、有效干预?

“在在路上走的时候,常常希望被车撞死”

“我在马路上走的时候,常常希望被车撞死。”在北京一家医院的精神科候诊室,正在等待复查的小鹿悄悄对记者说。

小鹿正在读初中一年级,因厌学、沉迷网络游戏,已经半个学期没有去上学了。“记性差,学习效率低”“成绩差,爸妈不满意”“学校生活太枯燥,不开心”……一系列负面情绪萦绕在小鹿的脑海里。她越来越不愿意去学校,把自己关在房间里通宵玩网络游戏,白天拉上窗帘睡觉。父母说服她来心理科就诊,医生诊断她为“抑郁症”。

“我们经常会碰到儿童青少年患者,这一人群的患病比例这几年在逐渐升高。”这家医院心理科的主治医师告诉记者,他目前接诊过最小的孩子才4岁,有一次被幼儿园老师批评后突然情绪崩溃,哭着回家后反复说是自己不好,此后变得非常胆小也不愿意再和其他小朋友交往。

相比于成年人,儿童青少年的心理问题症状更加隐秘,最先被注意到的也许不是孩子的情绪异常,而是躯体不适。一些出现心理问题的孩子会出现各种疼痛,如头疼、牙疼、眼睛疼、肚子疼以及恶心、呕吐、心慌、发热等,但是做各种检查却查不出问题。

这名主治医师曾接诊过一个10岁的孩子,频繁头疼却没有查出器质性问题,后来在诊疗过程中孩子告诉她,只要自己头疼,爸爸妈妈就会更关心自己,也不用学习了。“头疼是这个孩子在不完全理解什么是焦虑、抑郁情绪时,下意识通过疾病作出的表达。”

浙江大学医学院附属儿童医院心理科主治医师陈致告诉记者,全生命周期都可能发生心理问题,只是不同年龄段的表达方式不一样。孩子的语言能力远没有成年人那么发达,就算语言能力跟上了,思维层次也不如成年人,在成长的早期,小朋友不太能够清楚地表达自己的情绪,可能需要大人帮他讲出来,他才会明白“哦,原来这种感觉就叫做生气”。

有些孩子出现心理问题后会发生自伤行为。一项同济大学附属同济医院的回顾性分析显示,2016年至2018年急诊科收治的217例自杀患者中,未成年人达15.2%。有业内人士透露,急诊科收治自杀、自伤的未成年人,年龄中位数仅13岁6个月,有的使用利器,更多的是吞服大量药物,也有一些和家、同学发生争执,一时想不通直接采取极端行为的。

上海市精神卫生中心临床一科副主任医师王晓良介绍,抑郁是青少年最常见的情绪障碍,还有双相情感障碍、焦虑障碍、强迫障碍、多动与注意缺陷障碍和冲动控制障碍等。在初中生、高中生人群中多见双相情感障碍,表现为抑郁加躁狂更迭的情绪,有时候会沉默不语,有时候会在特定的环境下因周围人过激的言语,突然产生冲动的自杀行为,也有一些人认为表达“我要去死了”是一种姿态。“青少年存在心理问题并不可怕,可怕的是周围的人没有意识到他们的心理问题。”

“孩子反复身体不适,可能是家庭‘病’了”

公开数据显示,近年来,我国未成年精神科和综合医院心理科门诊人数逐年递增,呈显著上升趋势。以上海市精神卫生中心统计数据为例,2006年该院儿童精神科门诊量为2.6万余人,2020年达到5万余人。

精神科副主任医师、知名家庭治疗师陈发展长期致力于青少年心理问题的家庭干预,他发现少



年患者群体发生自我伤害的比例较5年前有了明显增长。5年前,他接诊的孩子出现心理健康问题主要表现在情绪方面,如焦虑、情绪不稳定、抑郁,而如今越来越多的孩子表现在行为方面,青少年出现自我伤害的比例逐步升高。

陈发展指出,青少年可能正在被一种不被认识的精神疾病“边缘型人格障碍”所困扰。这是一种发病率很高,却很少被正确认识的精神疾病,很多患者被误诊和漏诊,从而延误治疗或被过度治疗,让家庭深陷情绪的漩涡,无法自拔。

“儿童反复身体不适,可能是家庭‘病’了。”陈发展认为,儿童心理健康发展的关键是家庭。家庭的良性互动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身心症状,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,儿童的身心症状常常提示家庭“病”了。家庭运转不良时容易“生病”,而家庭的“病”常常会反映在孩子身上。

陈发展提出,儿童的神经系统和心理功能发育尚不完善,感知到的心理压力经过不成熟的心理功能作用于神经中枢、免疫及内分泌系统,可转换成生理指征,产生躯体功能的损害。儿童在遭遇心理压力时,会导致自主神经过度激活,肾上腺素、肾上腺皮质激素和抗利尿素的分泌增加,引起心跳加快、呼吸急促、胃肠道蠕动减弱、血管收缩、血压升高等一系列变化。如果反应强度过大或持续时间过长,身体机能会发生相应的病变,从而产生身心症状。

采访中,有不少业内人士告诉记者,精神心理问题是生物、社会、心理因素综合作用的结果,而包括家庭、学校和孩子个人在内,对心理健康缺乏科学认识,是导致心理问题发展成为心理疾病的重要原因,也是当下亟待解决的问题。

今年10月10日,在由上海市卫生健康委员会主办的“2023年世界精神卫生日”线上线下主题宣传活动中,上海市精神卫生中心(国家精神疾病医学中心)、上海市疾病预防控制中心精神卫生分中心透露了一组数据:流行病学调查显示,我国6岁至16岁学生人群中,精神障碍的患病率是17.5%,但得到合适诊断和治疗的青少年比例不到20%,社会交往、生活方式、饮食睡眠、活动空间不足、学习压力过大等

都是造成青少年精神障碍的重要原因。

北京回龙观医院临床心理科主任刘华清教授介绍说,儿童青少年时期是比较特殊的时期,心理发展很容易受到外界环境的影响,常见的自卑、厌学、强迫、抑郁以及过度使用网络等。成年时期的很多精神及心理问题都源于儿童青少年时期。若早发现、早诊断、早治疗,有利于给孩子树立健全人格,培养良好习惯,后期才可能会有比较好的社会适应能力。

“除了现在报道比较多的儿童孤独症,还有儿童抑郁、多动症、分离焦虑等。我们现在普遍感觉儿童心理健康问题的发生率比以前有所提高,重性的心理疾病,精神问题多发了。”刘华清说,过去,孩子们大多数的活动都在户外,在大自然里游戏、玩耍,和人的接触是面对面的。在互联网时代,大多数孩子都是待在家里玩手机、上网,缺少了和外界、大自然的真实接触,也缺少了丰富多彩的体育活动。

中国心理学会注册心理师、国家二级心理咨询师刘俊娟认为,如果家长缺乏对心理疾病的基本认识,可能会对孩子产生误解。比如对学习有障碍的孩子,他们有的是阅读障碍,有的是书写障碍,有的是数学方面的障碍,有的还伴随有注意力缺陷多动障碍和品行障碍等。如果家长不知道学习障碍,就可能误认为孩子不专心、粗心,学习不用功,从而训斥孩子甚至惩罚孩子,这样不仅错过了诊断和治疗的重要时机,而且还会让孩子承受额外的压力,破坏亲子关系,不利于孩子的心理健康。

“要尽量营造温馨、和谐的家庭环境”

应该如何预防或减少儿童青少年心理健康问题的出现?

多位受访的业内人士提出,需要家庭、学校、社会多方面努力,要注重“内外兼修”。有关部门继续扎实推进“双减”,减轻儿童青少年的学业负担,缓解其心理压力;学校应更重视心理健康课程,加强心理疏导工作,科学合理安排课间休息和文体活动;家长则应树立综合成长观,以长远眼光培养孩子可持续发展能力,少一些“鸡娃”,多一些陪伴。

上述北京某医院心理科主治医师建议,从家庭的角度来说,家长要尽量营造温馨、和谐的家庭环境,改变不良的教育方式,避免打骂、讽刺、挖苦、多沟通、开

导、鼓励,帮助孩子树立自信心,同时多关注孩子的感受和情绪,尝试站在他们的角度思考问题。

“对于学校来说,老师除了关心儿童青少年的学习外,还要多关心他们的人际交往情况,及时发现隐患。对待孩子要有耐心,不要动不动批评、指责甚至打孩子。要定期对儿童青少年,家长开展心理健康讲座,有助于早期识别和干预心理问题。”这名主治医师说。

王晓良也认为,在学校,面向家长和孩子开设的心理讲座很有必要,如果学校的心理老师能发现和及时介入一些有情绪障碍的孩子,加强与他们的沟通,有时候也能起到很好的作用,可以减少抑郁或其他精神障碍性疾病的发生率。学校也可以考虑通过心理量表的评估,作为一种筛查手段,对特定人群开展干预和有效的引导。

一位长期关注该领域的业内人士建议,从社会层面来看,应该鼓励二级以上医院开设青少年心理健康专科,配备精神专业医师,力争各省每10万人平均有2名至3名专门服务未成年人的精神科医生。同时,持续加大公共医疗供给,通过高校培养、在职培训、继续教育等,扩大培养儿童青少年心理健康专业人才并建立相适应的人事薪酬制度。此外,还应在全国中小学教师开展心理健康教育培训并考核,增强教师关注学生心理健康的意识。

采访中,也有一些家长提出疑问:当孩子出现心理健康问题后,究竟是去医院精神科门诊还是向心理咨询机构求助?

对此,有医生解释:我国综合医院的精神科门诊,多称之为“心理门诊”或者“心身科门诊”,他们和精神专科医院心理门诊一起,承担着治疗不具有精神病性症状(即没有幻觉、妄想)或者社会功能受损不严重、有主动求治需求的患者的重任;而专科医院的精神科门诊,主要面对的是具有严重精神障碍、社会功能严重受损和不能认识到自我患病的个体。

简单而言,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。若明确是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。如果明确没有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。

漫画/高岳

□ 本报记者 阮占江
□ 本报通讯员 朱代雄 舒鑫

今年8月初,湖南省怀化市靖州苗族侗族自治县的小学生冯某某在培训学校练习舞蹈时受伤,其家长多次前往培训学校,教育部门、卫健部门反映情况,问题没有得到有效解决。

8月21日,家长来到靖州县综治中心反映情况,综治中心工作人员一边安抚冯某某家长情绪,一边将该矛盾纠纷报至县综治中心办公室的警源、诉源、访源“三源共治”办公室。因为此事涉及多个部门,县综治中心把教育、卫健部门召集了起来,并安排医疗纠纷调解室的人民调解员共同参与调解。

调解员依法给双方当事人提出解决方案,并细致地做好思想工作,双方当事人对调解员的方案表示认同,达成协议并进行司法确认,县“三源共治”办及时对该起矛盾纠纷全过程进行记录备案。

“太感谢了!之前我跑来跑去也不知道找谁,现在各职能部门一起会商,帮我解决了问题。”冯某某家长握住工作人员的手激动地说。

这是靖州县综治中心一体化运作一揽子解纷一站式服务的一个缩影。

“靖州县位于湘黔桂三省边地区,是全国唯一的苗族侗族自治县,加快推进县乡村三级综治中心实体化运行,能更好地构建共建共治共享的基层社会治理格局,有利于促进民族地区团结进步,加快发展。”靖州县委书记田连到告诉《法治日报》记者,近年来,靖州坚持和发展新时代“枫桥经验”,不断完善社会矛盾纠纷多元预防调处化解机制,多维度、多渠道、多手段破解基层治理“痛点”“堵点”“难点”问题,推动基层治理效能持续提升,努力建设更高水平的平安靖州、法治靖州。

“靖州县综治中心采用‘1+10+N’模式整合社会治理资源,破解了服务群众基层治理、矛盾化解的‘最后一米’难题,推动县综治中心真正走向实战化。”据靖州县综治中心主任陈佳介绍,综治中心实行统一受理、分类办理机制,整合了政法委、法院、检察院、公安、司法、信访、卫健、人社、林业、妇联等单位共20人常驻中心办公,其他相关单位根据工作随叫随到,实现进一扇门、解万般事。随着婚恋家庭矛盾纠纷、道路交通矛盾纠纷、医患矛盾纠纷等专业调解组织进驻县综治中心办公,这些重点领域的矛盾纠纷调处工作更加有了“主心骨”,调解率进一步提升。今年以来,靖州县没有发生一起命案,实现了“零命案”目标。

自今年7月份运行以来,靖州县综治中心已接待来访群众450余人次,调处矛盾纠纷258件,通过诉前调解和速裁法庭裁决化解民商事案件73件。

今年8月,大堡子镇村民罗宾来该镇综治中心反映刚刚购买不久的电动车出现质量问题,存在安全隐患。接到群众诉求,大堡子镇综治中心工作人员联合司法所工作人员在充分了解情况后,与村民一同前往电动车售卖店,就售后问题进行联合调解,成功化解双方矛盾纠纷。

“现在乡镇综治中心和司法所在一起办公,又调解矛盾又给我们普法,非常方便。”罗宾满意地说。

乡镇办公场所紧张、经费有限,规范化建设乡镇综治中心存在一定难度。对此,靖州县大胆探索,积极创新,将大堡子镇综治中心与镇司法所共融共建、合署办公,依托综治中心一张网,建设群众接待大厅、调解室、矛盾调解室、法律服务室等功能室,该镇综治中心和司法所人员驻联合办公,创建面向基层、服务基层政法新阵地。

自大堡子镇综治中心实体运行以来,受理矛盾纠纷85起,调解成功78起,调解成功率90%以上;涉边纠纷调解率从原来的30%以下,突破到现在的90%以上,未发生任何涉边群体事件、“民转刑”案件。

“飞山社区发生一起纠纷事件,请迅速赶赴现场处置。”近日,飞山社区综治中心接到了靖州县综治中心的“派单”任务。5分钟后,该社区综治中心工作人员便赶到现场处置,最终成功调解矛盾,群众纷纷点赞。

据飞山社区工作人员介绍,此次“派单”任务,来自网格员通过社会治理手机App向县综治中心智慧平台实时上报,他们快速处理后,完成了此次“派单”。

今年以来,靖州县围绕综治中心着力打造“综治+网格”基层治理模式,通过搭建综治中心智慧平台,实现各类数据“一个终端采集、一个中心共享、一个平台联动”,定期对数据进行归集和研判分析,准确区分受理事项类型,分类流转转入办事程序,形成社会治安综合治理“一盘棋”。

“我们坚持把数字网格建设作为提升基层治理能力和水平的重要抓手,打造全县统一的网格信息平台,健全‘人、地、物、事’等网格信息数据库,实现一网统管指挥调度、会商研判。”靖州县委政法委员会副书记曾祥培说,靖州县以数据可视化提升风险预警预防能力,实现对全域重要部位和突发事件的可视化指挥。

目前,全县已有2500余名亲邻网格员安装了社会治理手机App,各级综治中心可通过网格员手机端App,可对话视频监控等系统进行远程视频工作。今年9月该平台开通以来,已视频现场调处80余次,处置矛盾纠纷40余次,法律服务100余次。

原来,靖州县还按照“就近就近就便”原则,由党员干部、乡贤贤德担任网格员,在全县134个村(社区)组建“亲情网格”3631个,通过亲情包户、亲情服务、亲情解纷,建立了“都是一家人”的亲情调解模式,将矛盾纠纷化解在最前沿,解决在“朋友圈”。

今年以来,靖州县刑事案件立案数、治安案件受案数和来信来访同比下降11.3%、14.8%和10.36%,实现命案“零发生”,群众对平安建设的满意度大幅上升。

靖州县委常委、政法委书记罗欣表示,在推进基层综治中心规范化建设中,靖州将严格按照“实体、实战、实用、实效”要求,注重抓机制运行,抓作用发挥,抓科技支撑,打造集矛盾纠纷联调、社会治安联防、重点工作联动、突出问题联治、基层平安联控、联席工作例会为一体的综治中心,形成一个能办事、办成事的“中央处理器”,不断增强群众的获得感、幸福感、安全感。

一体化运作一揽子解纷一站式服务

湖南靖州县以综治中心推动基层治理效能提升