

青少年心理健康不容忽视

轻度抑郁检出率为17.2%

重度抑郁为7.4%

随着经济社会发展,家长对学生的学业、成绩以及培养兴趣爱好的关注度越来越高,忽略了对孩子内心的呵护。学校更多关注学生的成绩与安全,而忽略个体化差异。本报记者调查后发现,虽然现在生活条件、学习环境好了,但孩子们却变得不开心,部分孩子正在被焦虑、抑郁等各种心理问题困扰。对此,有关专家呼吁,开展中小学学生心理健康教育已刻不容缓。

编者按



青少年心理健康问题 刘道伟作

关注

1. 案例

一名抑郁症学生的自白

张一(化名)西安某高中学生

刚上初三时,我感觉每天都没有精神,对什么都不感兴趣,感觉所有同学都在排挤我,老师也针对我,所有的痛苦没有人可以倾诉,回家对妈妈说,妈妈总会说:“为什么别人都这样对你,还不是你自己的问题?”我感觉整个世界都遗弃了我,于是我用刀片划伤自己来发泄情绪,却感觉不到痛,甚至有时候很想从楼上跳下去。我觉得这样的自己很可怕,于是要求去找心理咨询师,在哀求和斗争了很多次以后,妈妈终于同意了。

在心理咨询师的建议下,妈妈先带我去医院心理科诊断,被诊断为抑郁症,然后就开始了每周一次的心理咨询。心理治疗持续了一年半,在接受心理咨询3个月左右之后,我的人

际关系好了一些,内心也没有那么压抑了,学习成绩也开始进步,后来正常参加了中考。心理老师教给我的方法,让我在高中交到了朋友,还设定新的人生目标。现在我懂得,人一定要学会爱自己,情绪应该有更科学地发泄渠道和方法。和爸爸妈妈的关系也缓和很多,交流也多了,不像过去一说话就争吵。

这是我的个人经历,分享是希望更多同龄人了解抑郁症不可怕,可以治好,我们也没有自己想得那么不好,也可以有全新的人生体验。希望更多家长理解,我们有时候真的内心很痛苦,希望家长们也去学习心理学,了解孩子的内心和压力,和我们像朋友一样,而不是居高临下,把你们希望我们做的当成我们应该做的。

2. 调查

中国科学院心理研究所今年3月发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,2020年青少年的抑郁检出率为24.6%,其中,轻度抑郁的检出率为17.2%,重度抑郁为7.4%,女生抑郁高于男生,非独生子女高于独生子女。这样的数据无疑让大家颇为震惊,而社会对问题青少年的过分解读,给予的偏见与异样眼光……诸多因素的聚合与裂变,使得学生自残轻生等现象时有发生。

A 低年龄段学生出现心理问题数量不断增加

“小孩子哪来的压力?”多数家长用这一句话便否定了孩子存在压力的可能。实则不然,在如今高压的社会环境下,孩子身上的压力不能忽略。

“学生期间常见的心理困扰有三大类:学习类、人际关系、青春期心理。学习类问题在中学生中比较多见,例如学习心理压力过大,出现精神萎靡,胃口不好,甚至失眠、记忆力下降,甚至拒绝去学校等厌学情况。”咸阳市心理健康教育研究会党支部书记、执行会长李强说。

国家二级心理咨询师,中国心理学会儿童青少年心理成长指导师黄鹤认为,青少年频繁出现心理健康问题,与孩子自身的气质类型、父母的养育方式和家庭环境、社会环境的影响等息息相关。很大程度上,孩子被一种非常单一的价值观念

绑架——只有考上好大学,人生才有价值,不然你就是失败者。

“青少年出现焦虑抑郁等心理问题的主要群体为初中生和高中生,也包括部分小学生,年龄大多集中在16岁加减2岁。这几年,随着升学压力的逐步加大,已向中考和小升初传导,低年龄段学生(8-13岁)出现心理问题的数量也在不断增加。”西安交通大学第二附属医院心理精神科主治医师张欢说。

采访中,有学生表示,爸爸妈妈望子成龙、望女成凤,甚至将自己未完成的理想强加于孩子,希望我们可以按照他们规划的轨道按部就班,让我们觉得压力很大。

除了学业压力,同学之间、师生之间的人际关



守护 朱慧卿作

系也至关重要。如同学之间的排挤欺负,老师不当的言辞或教学管理上的严词苛责等也是许多学生无法承受的。校园暴力屡禁不止、老师区别对待、同学间永不停止的八卦,让本该无忧无虑的校园生活变得胆战心惊。

B 家长应把更多精力放在孩子心理健康上

目前,我国心理学并不普及,也不被大多数家长接受,孩子出现问题不但不主动沟通安慰,甚至说出更多令孩子受伤的话。“你拿刀划自己给谁看呢?”“你这样是让我看,我辛辛苦苦把你养成了这么一个废物?”

“谈到临床表现,青少年可能会谈及自己的一些不良情绪,焦虑情绪,抑郁体验等,也有一部分青少年会有明显的躯体不适。而家长报告的临床表现,往往是不去上学,不愿意写作业,脾气大,整天玩手机、玩游戏等。基本很少会谈到孩子的情绪问题,更多的是孩子如何难以管理,难以教育等。”张欢说。

2021年1月20日,《家庭教育法》(草案)提请全国人大审议,意味着家庭教育已经不再仅仅是

“家事”,而是已经上升到国家层面的重视和关注。

“现在仍然有相当数量的家长不重视孩子的心理健康,在工作中,经常遇到孩子已经被医院诊断为抑郁症,家长仍然觉得孩子是装的、是为了逃避上学,由此造成的悲剧不胜枚举。”黄鹤建议,作为家长,应该主动学习家庭教育,甚至主动接受心理咨询,来帮助孩子身心两方面都健康发展。

家长无疑是爱孩子的,而爱不应该成为控制,在孩子自我意识不断觉醒的过程中应该给予引导。假如孩子出现心理上的问题,不应该回避、不理解,甚至排斥、放弃孩子。家长同样要和自己的孩子一起成长,去治疗、理解、陪伴。

“每一个孩子的情况需要有针对性去对待。

针对普遍的大多数家庭和子女,应该是改变家庭的教育方式、教育理念。”张欢建议,家长应该把更多时间和精力放在提高孩子的心理健康上,培养良好的人格,启迪孩子的心智和人性,而不是追求孩子多掌握一点知识和多提高一点成绩。不要把父母对社会急剧变革的焦虑、对孩子未来就业的恐惧,传递给子女,或者转变成对孩子学习的施压和逼迫。

李强建议,多发现孩子的优点,而不是盯着孩子的缺点和不足,要少比较、多赞扬,尤其是不拿自己孩子的短处和别家孩子的长处比较,如果实在不会赞扬,至少做到少批评、少指责。建议多与孩子讨论他们感兴趣的话题,甚至一起做点事,这是走进孩子心理世界的最佳途径。

C 提高全民基本心理健康知识的宣传和普及

焦虑抑郁等心理问题的检出率基本在20%至30%左右,重度的基本在5%至8%左右,有自残自杀等想法的比例基本在2%至3%左右,曾经尝试自残自杀行为的在1%至1.7%左右。这是一个非常可怕的数据,但每年到门诊就诊和接受治疗的比例却非常低。

“出现焦虑抑郁情绪或焦虑抑郁症状并不等于就是得了焦虑症或者抑郁症。焦虑症和抑郁症有严格的诊断标准和诊疗程序。”张欢说。

李强认为,青少年的很多心理问题随着时间的推移,或者注意力的转移,会逐渐变好。因此,青少年不用太担心害怕,家长、学校、社会也不用过度担心。如果遇到青少年自身难以克服的心理困扰,要寻找专业帮助,可以是老师或经

过专业训练的心理咨询师,再严重需要治疗的,可以找专业的心理医生,80%以上的青少年心理问题是可以解决的,所以家长不要因为孩子有心理问题,就过度担心害怕,甚至回避、不承认,以免延误了治疗时机,学校老师也不要因为异样眼光甚至排斥、歧视寻求心理帮助的青少年。

受访专家一致建议,在社会层面,营造良好的社会风气,尽量提高全民基本心理健康知识的宣传和普及,减少不良风气对青少年的影响。对于孩子本身,要学会情绪管理,正确对待负面情绪,合理宣泄与疏通。若出现持续的心境低落、兴趣减退等明显症状,应及时就医,早发现、早干预、早治疗、早康复。



开心学习,认真生活。

□本组稿件由本报记者牟影影采写



5月11日,安康市第十七届运动会(青少年组)跆拳道比赛在汉阴县落下帷幕。经过紧张激烈角逐,汉阴县跆拳道代表队以10金、10银、15铜勇夺团体总分第一,安康恒口示范区、石泉县、安康高新区、宁陕县、市一小代表队分别夺得团体二至六名。 □林爱铭 摄

各学段孩子如何防控近视? 教育部这么说

建议0-3岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品,低年级小学生每次连续读写不超过20分钟……5月11日,教育部公布《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》,涵盖0-18岁年龄段孩子防控近视的关键要点。

0-6岁幼儿近距离注视场景下,距离应保持50厘米以上

《指引》从加强户外活动、控制电子产品使用、远离幼儿园小学化、保持睡眠和膳食营养、建立健康档案等方面,针对性指导0-6周岁学龄前儿童和家长科学有效防控近视。

建议0-3岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品;3-6岁幼儿也应尽量避免接触和使用。托幼机构尽量避免使用电子屏教学。

建议0-6岁幼儿近距离注视场景下,距离应保持50厘米以上。

“户外活动很重要,沐浴阳光防近视;电子视屏要严控,过早使用眼损伤;远离幼儿园小学化,注重体验乐成长;睡眠确保十小时,膳食营养要多样;密切关注眼健康,从小就要来建档。”《指引》给出的提示便于传播和普及。

小学高年级段学生,每次读写不超过30分钟

针对小学阶段的学生,《指引》从增加体育锻炼、注意用眼环境和保持读写坐姿、减轻学业负担、严选读物材质和字体、控制用眼时间、均衡膳食和规律作息、定期监测视力、科学矫正近视等8方面,指导6-12周岁小学生和家长科学有效防控近视。

《指引》鼓励孩子课间休息时间和体育课到室外活动。学校和家长应引导孩子不要躺在床上或沙发上看书,不要在摇晃的车厢内看书。学校应谨慎开展线上课程学习,尽量不布置线上作业。阅读材料的图画和字体不宜过小,选择护眼纸质读物。

《指引》强调,小学生应控制持续阅读和书写的时间。低年级小学生每次连续读写不超过20分钟,高年级小学生每次连续读写不超过30分钟。此外,小学生每天保证充足睡眠时

间10小时,每年应进行2-4次视力检查。学校若发现视力出现异常现象的学生,应及时提醒家长带孩子前往正规的医疗机构进一步检查确认。

近视戴镜矫正后尽量每半年复查一次

《指引》通过多条建议指导12-18周岁中学生和家长防控近视。

中学阶段学生要每天保证8-9小时睡眠时间,牢记“20-20-20”原则,近距离用眼20分钟,要注意看20英尺(6米)外的远处物体20秒钟放松眼睛。

光线不足时,可通过台灯辅助照明,台灯要摆放在写字手的对侧前方。中学生应控制持续阅读和书写的时间,每次连续读写量不超过40分钟。使用视屏类电子产品时,尽量选择大尺寸的屏幕,保持50厘米以上的注视距离。高中生近视发生率明显增加,近视戴镜矫正后应定期复查,尽量每半年复查一次,控制近视发展,避免成为高度近视。

《指引》提示称,目前暂未出现证实有效的近视治疗药物或保健产品,一旦近视,应到正规的医疗机构就诊,进行科学矫正。不可病急乱投医,迷信近视可治愈等虚假广告。 □据教育部网站

建议0至3岁幼儿禁用手机、电脑



小学生低年级连续读写不超过20分钟



中学生每次连续读写尽量不超过40分钟



校园消息树

西安工业大学列“办实事”清单为师生解忧

本报讯(杨飞)党史学习教育开展以来,西安工业大学将“我为群众办实事”工作纳入2021年度党建工作要点,在工作布置会中面向全校师生公开。结合学校各单位2021年工作计划,整理列出“我为群众办实事”清单。

后勤集团根据学生需要适当延长就餐时间,方便学生错峰就餐;在未央校区建设2台交流充电桩,满足教师插电式混合动力汽车充电需求。校医院为行动不便的退休职工上门办理医保,解决医保办理中的疑难问题。经管学院针对学生普遍数学较差的实际困难,联系考研机构教师为学生提供免费辅导。建工学院拓宽整合各类资源,通过系室带头、导师帮扶、全员落实,积极发挥校友平台,努力提升就业创业指导服务水平。机关党委克服困难,在现有办公室基础上改造建成机关党员活动室,为党员提供党建活动场所。此外,大学生活动中心、研究生公寓、工程训练中心、艺术教学实验楼、文科教学实验楼等项目已经基本完成主体工程建设。



5月9日,西安培华学院医学院和校医院师生党员前往宝鸡市岐山县北郭乡堰河村开展“我为群众办实事,让党旗在基层一线高高飘扬”活动,为当地村民送去义诊健康服务。此次活动免费诊疗300余人次,提供健康咨询200余人次,发放各种宣传册660份。 □党惠敏 摄

相关链接

西安全面开展学生视力普查

本报讯(李琳)记者从西安市疾控中心了解到,西安市2021年学生视力普查工作已全面开展。本次视力普查覆盖全市15个区县、开发区,其中城区9所学校(幼儿园、小学、初中、高中各2所,职高1所),县7所学校(幼儿园、小学、初中各2所,高中1

所)。每日同时开展5个区县10所学校。本次视力普查由陕西省近视防控技术指导中心负责视力检查,西安市疾控中心负责市级质控。已从5月8日提前开始,截至5月10日,已完成22所学校,约5800名学生,预计所有工作将于5月25日完成。