



关注儿童青少年心理健康 □ 孟琳

近年来，儿童青少年心理健康问题呈现爆发性增长态势，已成为威胁儿童青少年健康成长的主要因素之一。中国科学院心理研究所曾经发布的调研数据显示，我国儿童青少年抑郁检出率为24.6%，重度抑郁的检出率为7.4%。国家卫生健康委要求各地关注儿童青少年心理健康工作，通过多种途径宣传教育，帮助儿童青少年掌握心理健康相关知识，提升心理调适能力；协助家长树立科学的教育理念，帮助孩子正确认识、处理碰到的情绪问题。

一、常见的心理问题

1. 情绪方面

情绪低落，易激惹、焦虑、担心、容易发火，经常感到无望、无助、无价值，并且社会功能明显受损，交不到朋友，无法上学。

2. 行为方面

行动力差、拖延，不愿意出门，网瘾、抽烟、喝酒，攻击别人或者自残、自杀等。

3. 各种躯体不适

睡眠障碍，如入睡困难、睡不深、早醒、多梦等；食欲不振或暴食暴饮；心理痛苦反映在身体上，如喘憋、手抖、尿频、头痛、肚子疼、恶心甚至发热等。

二、容易发生心理问题的原因

1. 生理特点

研究显示，在看到有着恐惧表情的人脸图像时，儿童青少年的杏仁核比成人的反应要强烈得多。这意味着孩子虽然和成年人一样能够感知情绪、情感，

但却没有成年人控制情绪和行为的能力，青春期内分泌和生长激素分泌明显变化增加了出现心理问题的风险。

2. 压力因素

儿童青少年时期是身体快速发育和心理发展的重要时期，在这个阶段，孩子要完成一系列重要的人生任务，如接受个体的生理和性别角色、建立与同性和异性新的同伴关系，从情感上独立于父母，为职业选择做准备等，如果没有适当的引导，很容易处于茫然的状态，加上应对的方式和策略不完备，稚嫩膨大的自尊容易受挫，心理健康很容易出现问题。

3. 环境因素

随着社会生活节奏加快，孩子们的成长环境也发生变化，远离了田野疯跑和池塘边发呆的时代，埋头学习和大量电子产品的使用导致精神上的成长空间不足。

三、家庭的关心与帮助

1. 多关注孩子的情绪，而不只是关注孩子的学习，要站在孩子的角度理解、倾听他们的感受，多交流。

2. 帮助孩子调节压力，增加孩子宣泄情绪的途径，逐步改变教育方式，随着孩子的成长慢慢学会“放手”，培养孩子独立自主的能力。除了家长，学校和老师对孩子的心理呵护也是非常重要的。如果孩子出现情绪、行为的异常，以及一些心身状况，家长要及时关注。守护孩子的心理健康，是全社会义不容辞的责任。