

倾听少年心声 营造低压环境

带孩子走出抑郁阴霾

人民日报记者 王翔宇 肖飞 裴苒迪 杨阳 本报记者 邱越 石梦竹

编者按

国家卫健委、教育部联合多部委将2025-2027年定为“儿科和精神卫生服务年”。目前，我国儿童青少年心理健康状况如何？记者用时2个月，走访了国家心理健康和精神卫生防治中心、北京儿童医院、首都儿童医学中心、北京大学第六医院等机构。调研结果显示，近5年来，我国儿童青少年心理问题总体呈上升趋势。

下午3点左右，北京儿童医院精神科主任医师闫俊娟将当天第30号患者送出诊室，趁着系统叫号间隙，她赶紧吃了块饼干，中午匆匆从食堂打的饭还放在电脑旁边。“门诊的孩子越来越多，中午这顿饭不能按点儿吃是常有的事。”

不止闫俊娟，多家医疗机构的精神科医生都有类似感受。中国科学院院士、国家精神疾病医学中心主任陆林，北京儿童医院精神心理科主任崔永华等专家均表示，我国青少年呈现抑郁症与焦虑症高发、自伤行为低龄化且发生率上升的趋势。

儿童青少年的心理健康问题已引发广泛的社会关注。来自家庭、学校、医院乃至社会各方的共同努力，宛若一道道微光，正驱散孩子们心头的阴霾。

抑郁增多，“心理亚健康”亦需关注

正在读初二的豆豆（化名）开学前突然向家里宣布“不再去上学了”。在北京儿童医院精神科诊室见到闫俊娟时，豆豆一直低头不语，手腕上的伤痕十分明显。

像豆豆这种患有抑郁障碍的孩子是门诊主要患者类型之一。闫俊娟介绍，3岁前来就诊的孩子中，多以孤独症和发育迟缓为主，后续抽动症、多动症以及社交相关问题逐渐增多。从10岁开始，孩子焦虑抑郁等情绪问题越来越多。

2021年，北京安定医院儿童精神科郑毅教授团队发布的《中国青少年精神障碍流行病学调查》显示，6~16岁儿童青少年精神障碍总患病率为17.5%。2024年，北京大学第六医院青少年患者年门诊量约10万人次，较往年有所增长。

闫俊娟表示，“那些在幼年被诊断为孤独症、多动症等疾病的孩子，如果没能获得及时有效的治疗，没能获得家庭、学校很好的关爱与支持，日后并发焦虑抑郁的可能性明显高于其他孩子。”

而在儿童青少年精神心理疾病这座可见的“冰山”之下，还有大量没到确诊程度、但长期处于“心理亚健康”状态的孩子。

中国科学院心理研究所教授陈祉妍表示，很多心理健康状况较差的孩子，社会功能受损并不明显，尚能维持正常生活，心理问题容易被忽视。如果没有专业、及时的心理干预，他们可能自行好转，也可能发展成更严重的心理问题。由于目前缺乏监测评

估，此类青少年难以及时发现，形成了一个巨大的“灰色地带”。

成因复杂，首因在家庭动因在社会

“跟医生说说你怎么了？”“你是怎么想的？”……豆豆妈妈在旁边多次催促，但豆豆始终一言不发。面对豆豆的沉默，闫俊娟隐隐察觉出问题，便示意豆豆妈妈离开诊室。果然，妈妈离开后，豆豆开口了。

原来，手腕上的伤已经不是豆豆第一次伤害自己了，她还曾偷偷买过安眠药。不止如此，豆豆在小学时还被同学欺负过。但这一切，她从未跟妈妈提起过。

“她被同学打过？”“她还尝试过自杀？”……豆豆妈妈一次次的反问进一步证明了这对母女的疏离。

“有些孩子小时候很想跟父母交流，但经常不被理解或被拒绝，甚至被指责，久而久之，孩子就放弃跟父母沟通了，等孩子出现问题或到了青春期，父母主动想跟孩子交流，有时也难以得到孩子的回应了。”因此，家长要从孩子小时候就重视沟通，建立良好的亲子关系。”闫俊娟告诉记者。

从临床观察来看，陆林和崔永华都认为，儿童青少年出现情绪问题的成因多且复杂，常常互相交织，但通常来讲，家庭环境是造成孩子们心理

问题的首要原因。

“父母教育方式和家庭氛围对青少年心理健康影响巨大，亲子关系紧张、家庭冲突较多的青少年更容易表现出消极的社会适应，产生焦虑、抑郁等负面情绪和行为问题。”崔永华说。

另一方面，社会高速发展带来的压力会通过各种渠道传导给孩子。

对孩子来说，学校是家庭之外最重要的学习生活场所，但有些学校存在过度管理、校规过于严苛等问题，如下课铃响后不准跑跳，食堂进餐保持绝对安静等。

“‘00后’和‘10后’是‘数字原住民’，从小就浸泡在网络世界里，习惯与手机、平板、电子手表等接触，过度的屏幕使用不仅会侵蚀线下社交，还会剥夺睡眠时间。此外，大量不良信息对孩子的认知会产生冲击。”崔永华说。

国家心理健康和精神卫生防治中心主任付强表示，目前网络上的垃圾信息过多，对于价值观和鉴别力尚不成熟的未成年人来说，危害很大。

提高认知，创造低压环境

“中国儿童青少年心理疾病的就诊率仍然很低，这与家长的认知密不可分。”崔永华介绍，有的家长过度关注成绩，不够关注孩子的情绪；有的家长不理解孩子的异常，甚至说孩

子是“装病”或“太脆弱”；有的家长甚至会更严厉地管教，这往往导致孩子情绪变得更差。

陆林指出，家长可以通过一些表现来判断孩子的状态。首先，关注孩子的睡眠和饮食，如果出现熬夜、失眠、起床困难或者饮食不规律、食欲显著减退、暴饮暴食等情况，及时关注；第二，观察孩子的学习意愿，如果孩子明显排斥学习或无法集中注意力，可能出现了情绪问题；第三，如果孩子自我封闭，拒绝与人交流，甚至对任何话题都丧失交流欲望，则可能预示存在问题。以上情况均应考虑及时就医。

孩子出现了情绪问题应该怎么办？陆林表示，最重要的不是逼孩子上学，或者说教甚至责骂孩子，而是应该立刻寻求专业医生的帮助。面对已经出现情绪问题的孩子，家庭、学校都应该为其提供一个宽松的环境，让孩子尽可能完成学业。

“目前研究认为，精神障碍在遗传和环境的共同作用下发病。遗传因素虽难以改变，但后天环境对其是否发病及严重程度起着至关重要的作用。一个好的支持环境，可以有效降低发病率或减轻症状，甚至可能终生不发病。”这点是闫俊娟最希望家长和老师知晓的。

全社会行动，守护少年心灵

2025年5月1日，全国统一心理援助热线12356正式启用，这个被人们称为“没事儿（没4）”的电话热线，捕捉着青少年的真实心理状况。它如同心理健康的“120”，将过去点对点、孤岛式的单例干预，升级为一张覆盖全国的、数据互通的守护网。

“做青少年心理健康工作，最重要的环节之一就是预防。尤其对处于心理亚健康状态的孩子来说，干预越早，效果越好。”北京回龙观医院精神科主任医师杨可冰表示，心理援助热线正是一个很好的倾诉渠道。

医院门诊也在改变。“现在医院相关科室的建设越来越细化，会根据患者需求、社会需求来调整。”崔永华告诉记者，2024年，北京儿童医院成立了身心医学科，治疗各种躯体疾病伴发的精神心理问题。

拨开抑郁迷雾的微光也在校园中闪烁。在山西省太原市第二外国语学校，孩子们在晨唱中开启一天的学习，还保证每天都有1小时户外活动；在浙江省宁波市霞浦学校，孩子们在“同心小农场”中分组负责不同作物，从规划、种植到销售，全程参与……

一条24小时守候的热线、一间懂得倾听的诊室、一堂融入艺术与劳动的课程、一次家庭与学校的携手……这些细微却坚定的努力，编织成守护成长的生命之网。

9月底，闫俊娟告诉记者，豆豆接受治疗后已有了明显好转，她不再深夜默默流泪，也开始期待回归校园。在全社会的关注和帮助下，还有更多的“豆豆们”正在向阳生长。



健康时报 大字版
2026年征订火热开启

健康阅读更轻松，科学养生更简单！

纸幅4开、4号字

纸幅8开、5号字

2025年起健康时报全新升级大字版，给您更好的阅读体验

全年订阅价格：**258元**
邮发代号：1-51
中国邮政订阅热线：11185
服务热线：010-65369671

图片为AI生成

