

新加坡

构建充满关爱与温暖的社会安全网

本报记者 刘慧

一名刚满17岁的新加坡女孩在迈入大学校园后,因为面临新的人际环境和课业压力而频繁地焦虑和失眠。她向学校求助,在老师的帮助下渐渐找到应对压力的办法,并开始积极与同学们交流,互相排解负面情绪。这是新加坡媒体近期公布的一个校园心理问题案例,旨在鼓励同学们在遇到心理问题时,要给予足够重视、及时寻求援助。

由于经历生理与心理上的多重变化,青少年群体的心理健康发展面临种种挑战。据统计,与2015年相比,2020年间因抑郁症到新加坡心理卫生学院求医的青少年人数增加了约六成。青少年心理健康成为新加坡社会特别关注的问题。该国政府认为,增强青少年心理韧性需要社会各方通力合作,营造包容的环境。

目前,新加坡正在将心理健康课程引入各级学校,并在每个学校安排具有专业资质的辅导员,为学生提供心理咨询服务。针对需要心理援助的同学,辅导员和心理卫生学院联系,由学院派遣专家为学生做专业评估并制定援助方案。

同时,学校注重发挥同伴支持的作用,许多学校都建立起了同辈互助机制。该机制由学校或班级安排数名同学接受培训,学习倾听的技巧、鼓励同伴的方法以及常见心理问题的应对策略等,他们定期向学校反馈同学们的心理状况,并在遇到紧急情况时通知老师。

家庭对青少年的心理健康发挥着至关重要的作用。新加坡政府针对家长推出了正面

育儿计划、工作坊等,向家长普及心理知识,帮助他们为孩子提供情感支持。教育部、保健促进局的网站上也有着大量面向家长的心理科普资料。很多学校还成立了家长支援小组,邀请有意愿的家长与学校合作,共同关注孩子情绪问题并找出应对方法。

为了让青少年拥有更多寻求心理帮助的渠道,新加坡政府与心理卫生学院合作,为新加坡心理健康协会、新加坡儿童会等社会服务机构提供培训,帮助他们更好地服务于有需要的群体。2020年2月,在新加坡政府的支持下,青年心理健康网络正式成立。该网络汇聚各行各业力量,共同制定改善青少年心理健康状况的方案。目前已经有20多个项目处于开发和运行阶段:有的项目面向10岁至12岁儿童,由志愿者带领孩子们参加钓鱼、骑行、画画等活动,帮助他们扩大社交圈、提升自信心;有的项目将心理健康知识提炼、汇总成册,供家长们参考使用。

保护青少年心理健康需要营造良好的网络生态,教育引导他们合理使用智能设备。据调查,新加坡约2/3的7岁至9岁儿童每天使用智能手机上网,2/3的青年遭遇过网络伤害。新加坡政府计划拟定新的互联网行为准则,规定网络平台采取必要措施,包括为儿童账户提供内容过滤工具、设立父母监督机制等,降低青少年群体接触有害内容的风险。

新加坡教育部部长陈振声表示,新加坡需构建一个充满关爱与温暖的社会安全网,让需要帮助的人知道他们不必独自面对困难,更不会因此遭到排挤。

德国

心理治疗师提供专业援助

本报记者 花放

德国医疗保险公司BARMER发布的报告显示,相比2009年,2019年德国接受心理治疗的青少年人数增加了104%,达到了82.3万人次。BARMER公司总裁克里斯多夫·施特劳布分析认为,接受心理治疗的青少年人数增加,主要是因为社会对该群体心理健康重视程度不断提高。此外,德国心理治疗师人数增加,接受心理治疗的便利性提高,也帮助了更多青少年及时接受专业的心理治疗。

“相比成年人,孩子们往往不太能注意到自己的心理状态,也不太会用合适的语言表达不适。”德国北威州儿童精神科专家马丁·霍尔特曼告诉记者,在德国,约有1%的学龄前儿童和2%的小学生正在受到抑郁症困扰,而在12岁至17岁的青少年中,这一比例最高甚至达到了10%。他介绍,当有些孩子表现出无心玩耍、头疼、肚子疼等症状时,其背后往往隐藏着抑郁症等心理疾病。

霍尔特曼强调,正是由于青少年心理问题的表现形式与成人区别很大,所以其诊断和治疗都需要专业心理治疗师的参与。让霍尔特曼欣慰的是,越来越多的人开始了解和重视青少年心理健康,“在一二十年前,很少有人相信儿童也会患抑郁症,现在这种情况大有改善。”

1999年初,德国开始施行《心理学心理治疗师和青少年心理治疗师法》,从法律上对心理行业从业人员的资质进行规范,并促成了青少年心理治疗师这一职业的诞生。要获得该资质,需要通过专门的执业考试,并掌握教育学、社会教育学等专业知识。

据德国联邦统计局数据,2015年至2019年,包括青少年心理治疗师在内,德国心理治疗师从业人数上升了19%,达到了约4.8万人。2003年至2016年期间,在通过心理治疗师资质考试的总人数中,青少年心理治疗师的占比达到近30%。

除了医院、诊所等提供专业心理诊疗服务的机构外,德国各级政府、社会机构也努力保障青少年心理健康。以柏林为例,当地政府设置了心理治疗专员职位,还在各区开设青少年精神科。这些科室和学校、儿童援助机构密切联系,为孩子们提供医学、心理学和社会教育学方面的专业援助。在柏林市政府的政务服务网站输入关键词“青少年心理治疗”,可以很方便地找到几十名有资质认证的心理治疗师的联系方式。

德国“数字应对烦恼”协会成立于1980年,该协会在成立之初就设置了帮助青少年解决心理问题的热线电话。目前,共有76条电话线路和2235名受过专业培训的志愿者提供心理咨询服务,服务完全免费并且覆盖德国全国。孩子们无论有任何困扰,都可以在周一到周六下午2点到晚上8点之间拨打电话求助。值得一提的是,每周六的这个时间段,守候在电话另一端的有16岁到21岁的年轻志愿者,以便有需要的孩子们放心地向同龄人倾诉。“对于那些急需帮助的孩子而言,有人愿意倾听并且表示理解他们时,就已经得到了一种非常积极的反馈。这有利于双方进一步建立信任,共同寻求解决问题的方法。”协会工作人员扎哈里亚斯表示。

阿根廷

营造科学看待心理问题的社会氛围

本报记者 姚明峰

阿根廷圣地亚哥-德埃斯特罗省,心理咨询师加西亚正在为一名小学生的母亲提供线上咨询。最近,加西亚的工作很忙,随着学生们陆续返校,一些孩子出现心理问题,前来咨询的人数明显增加。

加西亚所在的心理援助小组成立于新冠肺炎疫情发生之初,目前有44名心理学家在此服务,他们通过远程心理援助设备为居民提供线上咨询。在阿根廷,心理健康主题的电视节目收视率很高,心理咨询类的书籍也颇为畅销。据统计,曾接受过心理咨询的阿根廷人比例达到35%。布宜诺斯艾利斯市场研究公司新近调查显示,阿根廷全国约有5万名心理行业从业人员,平均每690名居民就拥有一名心理咨询师,这一比例在世界范围内位居前列。

青少年时期是人生心理健康发展的关键时期,关注青少年心理状态,对于帮助其健康成长至关重要。在阿根廷,不少父母会单独或带着孩子一同前往心理诊所寻求帮助。阿根廷心理学会主席戈德斯坦表示,阿根廷拥有丰富的心理治疗资源,民众愿意在有需要时接受心理咨询,关注青少年心理健康已经成为阿根廷社会文化的一部分。

在守护青少年心理健康的过程中,学校和家庭扮演了重要的角色。在布宜诺斯艾利斯,学校十分重视对老师的心理健康监测,老师在应聘时需提供心理健康证明,部分学校

还为老师提供心理咨询课程,以保护其心理健康。与此同时,许多学校很重视与家长在学生心理方面的交流,帮助家长了解孩子的心理发展特征,并掌握基本的危机预警知识和干预措施。

近年来,阿根廷对青少年心理学领域的研究不断细化,其应用场景也更加多元化。以阿根廷两支最出名的球队博卡青年队和河床队为例,两队均十分关注青少年球员的心理状态,注重培养球员的心理素质。博卡青年U19队主教练罗兰多·斯基亚维说,球队对青少年球员进行全方位培养,配备心理专家随时关注球员心理状况。从事该领域研究的心理咨询师雷普森则表示,训练场不同于学校,球员们需要了解如何度过伤病、低谷等困难时期,健康向上的精神状态有助于充分发挥运动员的天赋,“我们要让青少年球员们知道,寻求帮助是件好事。”

戈德斯坦表示,关注青少年的心理健康,需要营造宽松的、科学看待心理问题的社会氛围,要让人们意识到心理治疗是和吃饭、运动一样平常的事情,避免对其抱着排斥的情绪。青少年的心理问题有着复杂的成因,通过早期干预手段可以有效预防其心理问题恶化,因此,持续监测青少年的心理健康是一项基本且必要的工作,需要推动社会、家庭、学校共同关注青少年的心理问题。

守护青少年心理健康

来自一些国家的采访报道



①

青少年时期是人类个体生长和心理发育的重要阶段。许多国家积极探索实践,通过广泛普及心理健康知识、提高从业人员专业化水平、引进心理健康课程、推广同龄人互助机制等方式,动员社会、家庭、学校等形成合力,守护青少年心理健康,促进青少年健康成长。



②

图①:南非开普敦,海豚海滩举行“同天同世界”国际风筝放飞活动,以提高心理健康意识。

伦巴德摄(影像中国)

图②:法国里尔,一家“泰迪熊医院”用玩具展示医疗行业运作方式,帮助儿童克服对就医的恐惧。

西尔万·勒费夫尔摄(影像中国)

图③:在新加坡一处组屋的体育场内,一群青少年正在打篮球。

本报记者 刘慧摄

图④:意大利罗马,孩子们在一处街角公园享受课余时间。

本报记者 谢亚宏摄



③



④

本版责编:侯露露 屈佩
版式设计:蔡华伟

英国

通过课堂教育维护心理健康

本报记者 邢雪

在英国街头和地铁站中,心理热线信息和心理健康主题广告随处可见。新冠肺炎疫情的蔓延给英国大众的心理带来挑战,而青少年群体的心理状况尤其受到关注。据英国《卫报》报道,英国卫生部披露,疫情期间,英国青少年的心理问题加剧,今年2月,仅在英格兰地区就有42万名青少年因心理健康问题接受治疗,创下历史纪录。为此,英国不断加大应对力度,从政府、学校、社会机构等多方面给予支持,维护青少年心理健康。

英国研究人员认为,幼年时期心理健康与否会影响孩子们的认知和学习能力,并对其成年后的身体、心理健康以及社会融入产生长久影响。学校是对心理问题进行早期预防和干预的重要一环。有研究表明,一些孩子在出现心理问题之后不愿与家人沟通,而是倾向于接受学校老师的帮助。因此,英国政府重视发挥中小学校在预防、鉴别孩子心理问题,提供及时心理援助方面发挥的作用。2017年,英国卫生部和教育部联合发布绿皮书《改善儿童青少年心理健康》,绿皮书强调,通过课堂教育维护青少年心理健康,是英国心理健康教育的重中之重。

自2020年9月起,英国中小学全面引入心理健康课程,旨在通过系统性的心理知识普及和专业教职人员的心理疏导,为学生提供支持与帮助。其中,小学阶段的心理健康课重点在于引导学生认识心理健康基本知识,了解寻求心理援助的渠道;在中学阶段,学校则需向学生普及常见的心理问题和精神疾病,帮助学生了解自己的情绪变化,正确评估心理健康状况。

为了帮助老师更好地扮演学生“知心人”的角色,英格兰公共卫生局制作了一批心理健康课件,供老师们下载使用。课件的主题和内容设置不仅实用性强,而且颇具针对性:应对考试压力的课件,能够帮助老师了解学生在考试前后的心理特征变化,引导学生正确应对考试压力;对环境变化的课件则关注因升学而面临环境变化的学生,指导老师帮助学生顺利度过这个阶段。

英国的社会机构也积极开辟心理知识普及和咨询渠道,为民众提供专业的心理支援服务。英国心理健康机构MIND开设了电话热线和网络聊天页面,向公众普及心理健康知识,并为有需要的人士提供信息和帮助。还有许多志愿者组织推出面向青少年的倾听服务,帮助他们释放情绪、纾解压力。

伦敦安娜·弗洛伊德国家儿童和家庭中心为家长和孩子提供了心理咨询、临床诊断、持续治疗等一系列服务,其下属的家庭部门免费为有需要的家庭提供心理支持。中心还为在校老师提供专业的心理健康培训,一些接受过培训的老师表示,专业的课程知识让他们在应对学生的心理问题更加得心应手。中心首席执行官彼得·弗纳吉表示,心理健康状况不佳不仅仅是个人的问题,也是社会状况的一部分,人们应该关怀需要帮助的人。