

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。

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发力,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



“最小的孩子才4岁”

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。

“我在马路上走的时候,常常希望被车撞死。”在北京一家医院的心理科候诊室,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了,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表现出各种疼痛,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他,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。”

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;也有一些和家長、同学发生争执,一时想不通直接采取极端行为的。

“可能是家庭‘病’了”

公开数据显示,近年来,我国未成年人精神专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,他发现青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常被认识的精神疾病“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心身症状,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,儿童的心身症状常常提示家庭“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。

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岁学校人群中,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。

中国心理学会注册心理师、国家二级心理咨询师刘俊娉认为,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。

释疑——

究竟是去医院精神科门诊还是向心理咨询机构求助?

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”。有关部门应继续扎实推进“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。

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,有医生解释道: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和心理门诊一起,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。

(法治日报)