



10月10日是“世界精神卫生日”，今年我国“世界精神卫生日”的主题是“健康心理，快乐人生”——关注儿童青少年心理健康。专家认为，应充分重视孩子心理健康问题，呼吁全社会共同参与。

莫让“心理阴影”遮住孩子的快乐人生

焦虑、轻松，抑郁、快乐……谁说少年不识愁滋味，这些看似矛盾的词汇，已日益交织于现在儿童青少年的生活之中。

2018年10月10日是第27个“世界精神卫生日”，今年我国“世界精神卫生日”的主题是“健康心理，快乐人生”——关注儿童青少年心理健康。

记者日前走进校园、医院诊室等地，倾听他们的快乐和苦闷，探究如何让他们真正享有快乐人生。

“不知道从哪一天开始，我的世界中忽然就没有了光……”

“不知道从哪一天开始，我的世界中忽然就没有了光……”这是一部关注抑郁症公益宣传片中一个女孩的独白。

视频中女孩面临的精神问题，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

性格形成的关键时期，心理特征还没有完全定型，其精神卫生问题不容忽视。”他说。

和视频中女孩相比，杨光又是幸运的，她的父亲很理解女儿，并主动带她到医院就诊。

“正确对待精神问题至关重要。”南昌大学生命科学研究院研究员潘秉兴的一项研究表明，人们常说的“小心搭错神经”并非虚言。

潘秉兴说，越来越多的家长开始正视孩子成长过程中的烦恼。尽管有的烦恼来得略早，有的学生才刚读大学，就已经为找工作而发愁。

“为孩子们撑起一片‘心理晴天’”

刚刚过去的“十一”长假，郭明的科室并不轻松，6日、7日两天门诊量均达到五六百人。

“精神卫生问题是遗传因素和环境相互作用的结果。”在长

期研究精神卫生问题的南昌大学副校长、医学院院长李葆明看来，当前青少年所处环境的变化，使得他们的精神卫生问题日益严峻。

“网络成瘾也是病，对青少年身心健康危害非常严重。”李葆明说，互联网充斥生活每个角落，一些青少年把虚拟世界等同于现实世界。

留守儿童的关爱，也是造成儿童青少年精神卫生问题的重要原因。江西省信丰县正派出所教导员曾雯隽除日常工作外，还为留守儿童提供心理辅导。

此外，一些重大创伤性事件也会对儿童青少年的心理造成伤害，甚至引发一系列精神问题。

“探究精神问题，也是探究大脑的奥妙”

近年来，党和政府高度重视精神卫生工作，原国家卫生计生委等部门制定的《全国精神卫生工作规划（2015—2020年）》中要求，针对精神分裂症等重点疾病以及儿童青少年、老年人等重点人群的常见、多发精神障碍和心理行为问题，开展基础和临床应用性研究。

江西省卫生计生委医政医管处处长罗礼生介绍，当前各地已依托医疗机构、残联、基层组织等建立了筛查网络，可为有需要的儿童青少年提供单独上门、预约门诊等多种形式的帮助。

“世界精神卫生日”到来之际，江西省大余县精神卫生防治专干人员走进县城南安小学，为全校1200多名学生讲授健康心理知识，指导他们正确对待青春期的各种心理问题。

在郭明看来，人们对精神卫生问题日益重视相比，精神卫生服务供给仍显不足。

和其他诊疗项目相比，心理治疗更需时间和耐心。通常，一个临床心理治疗师一下午只能看3个病人。

“真正破解精神卫生问题，还需加大基础研究投入，摸清精神疾病发病机制，为药物研发和临床干预提供更精准的靶点。”李葆明说。

令人欣慰的是，越来越多的年轻人正在为这一目标而努力。“探究精神问题，也是探究大脑的奥妙。”

在南昌大学学习生物专业的杨逸喆，抱着对精神科学的浓厚兴趣，本科毕业后特意攻读专业，到生命科学研究院攻读研究生，跟随李葆明的团队从事基础研究。



“不知道从哪一天开始，我的世界中忽然就没有了光……”

“不知道从哪一天开始，我的世界中忽然就没有了光……”这是一部关注抑郁症公益宣传片中一个女孩的独白。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

视频中女孩面临的“精神问题”，在现实生活中正不断上演。10月7日，这部宣传片的策划、南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明接诊了一对父女。

中学生为课业负担抓耳挠腮、高校毕业生为就业忧心忡忡、上班族为工作业绩疲于奔命……当前社会，工作生活节奏紧张，不少人饱受精神卫生问题困扰。

“除了遗传因素外，大部分患者的焦虑、抑郁都与社会环境因素有关。当前社会生活节奏日益紧张，人们面临多方面的压力，比如买房、工作、婚姻等。”

南昌大学生命科学研究院研究员潘秉兴和他的研究团队所关注的是大部分人能感受到的焦虑或者压力问题。

“人们要在特定的时间完成一项具有挑战性的任务，这必然会带来情绪上的波动，感到焦虑也是正常的反应。

一些经历过重大创伤的人时常生活在梦魇当中，脑海经常会自动“回放”当时悲惨的经历。

潘秉兴举例说，比如经历过战争的士兵、大地震死难者亲属，虽已事过多年，但仍难以摆脱当时的情景，这就需要心理治疗和心理医生及时予以干预和治疗。

人们该如何看待焦虑和应对焦虑呢？潘秉兴认为，压力在某种程度上说就是动力，要缓解焦虑情绪，关键在于要有正确的自我认知。

“如果条件允许，不一定非要等到事情过了，才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议，当人感到明显的焦虑、忧郁，自己又难以调整好的时候，就可以去寻求心理医生的帮助。

“如果条件允许，不一定非要等到事情过了，才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议，当人感到明显的焦虑、忧郁，自己又难以调整好的时候，就可以去寻求心理医生的帮助。

“如果条件允许，不一定非要等到事情过了，才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议，当人感到明显的焦虑、忧郁，自己又难以调整好的时候，就可以去寻求心理医生的帮助。

“如果条件允许，不一定非要等到事情过了，才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议，当人感到明显的焦虑、忧郁，自己又难以调整好的时候，就可以去寻求心理医生的帮助。

“如果条件允许，不一定非要等到事情过了，才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议，当人感到明显的焦虑、忧郁，自己又难以调整好的时候，就可以去寻求心理医生的帮助。

“如果条件允许，不一定非要等到事情过了，才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议，当人感到明显的焦虑、忧郁，自己又难以调整好的时候，就可以去寻求心理医生的帮助。

“如果条件允许，不一定非要等到事情过了，才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议，当人感到明显的焦虑、忧郁，自己又难以调整好的时候，就可以去寻求心理医生的帮助。

“如果条件允许，不一定非要等到事情过了，才去看心理医生。”南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明建议，当人感到明显的焦虑、忧郁，自己又难以调整好的时候，就可以去寻求心理医生的帮助。

如果这样，你就需要看心理医生了



营造良好社会氛围 呵护孩子心理健康

儿童青少年处于身体发育、世界观形成的重要阶段，其“心理问题”如果未能受到足够重视并及时解决，将会对未来成长造成不利影响。

中国科技馆党委书记苏青在2018年北京市心理健康体验周活动开幕式上表示，精神发育障碍疾病已成为全球性卫生问题。

由于儿童的发育尚未完善，其心理状态的表达不如成年人明确。因此，表面上“风平浪静”的儿童，其内心可能并不平静。

专家表示，如果发生心理健康问题，首先要及时处理诱因，并通过体育锻炼、放松训练等进行积极自我调整。

“要围绕健康生活理念等内容，开展多种形式的健康传播活动，营造人人关注心理健康、人人参与心理健康的良好社会氛围。”

本报综合新华社电、《青年时报》《法制日报》

儿童青少年心理健康问题调查：部分家长耽误治疗



在天真烂漫的年纪，心理阴影会像是一团乌云，裹挟着孩子明媚的世界。中国学龄儿童心理健康状况META分析数据显示，我国学龄儿童青少年心理异常发生率达15.6%。

10月10日是“世界精神卫生日”，今年我国的主题聚焦在儿童青少年心理健康。专家认为，应充分重视孩子心理健康问题，呼吁全社会共同参与。

“带女儿心理咨询被视为异类”

在朋友之间，北京妈妈顾晓曼被认为是个异类，原因很简单，每半年她就会带着4岁的女儿去拜访固定的心理医生。

经过心理咨询师的专业分析和指导，顾晓曼了解到，自己的女儿天性谨慎，喜欢观察，并非自己所担心的自闭等问题。

“经过沟通，我们了解到，这个孩子虽然还能够上学，但心里已经非常焦虑。这个孩子强烈要求接受心理治疗，但父母不同意。”

“心愿不走医保的‘疯人院’谬论”

在湘西，14岁的晓晓（化名）是一位被抑郁困扰的女孩。她从小成绩优异，初一当选为班长，但班里几个同学总排挤她。

9月下旬，晓晓被诊断为重度抑郁，后转入湖南省脑科医院进一步治疗。

全国知名儿童心理专家、北京回龙观医院儿童心理科主任刘华清教授向记者介绍说，儿童青少年是比较特殊的时期，心理发展很容易受到外界环境的影响。

“除了现在报道的比较大的儿童自闭症，还有儿童抑郁症、多动症、分离焦虑等。我们现在普遍感觉儿童心理健康问题的发生率比以前有所提高。”

在李玫菊看来，当青少年儿童情绪上出现问题，像饮食、睡眠、情绪有一些不太好的变化时，是需要就医的。