

城事

心理健康门诊现高峰 过半求诊者是青少年

我国青少年抑郁检出率为24.6%，医生传授“快乐成长”秘诀

歌星李玟突然离世，让抑郁症再受关注。抑郁症这种疾病不仅仅会出现在成年人身上，《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》透露，当前我国青少年的抑郁检出率为24.6%，其中轻度抑郁为17.2%，重度抑郁为7.4%。

近期广州部分医院的心理健康门诊出现“小高峰”，门诊和病房超过一半求诊者是青少年。心理专家指出，正值暑假，孩子与家人之间有了更多相处的机会，正是亲子交流的好时机。省内多名心理学专家通过记者向家长传授保持青少年心理健康的秘诀。

■采写:新快报记者 黎秋玲
通讯员 张蓝溪 吴干洋



■VCG图

▶ 培养孩子心理健康，从人际关系开始

广东省精神卫生中心精神科主任医师林勇强告诉新快报记者，他坐诊的省医和祈福医院心理健康门诊近期出现“小高峰”，门诊和病房超过一半求诊者是青少年。“近几年，来就诊的青少年越来越多。临床接诊到的青少年基本上都有一个共同点——人际关系较差。”他透

露，曾接诊一名严重的精神病患者，其手机通讯录联系人是个位数。

林勇强表示，一项从上世纪30年代就开展并持续了70多年的研究表明，良好的人际关系是幸福、健康和成功的第一要素。

大学的心理问题源于中学，中学的

问题来自小学，小学的问题则与幼儿园相关……他指出，研究发现，只要是身体发育正常的孩子，出生后都对世界存有好奇心、想与外界接触，要从小培养孩子维持良好人际关系的能力。“不要以安全或学习等原因，打断孩子在成长过程中与外界的联系。”

▶ 不要以单一价值标准去要求青少年

“有的‘问题’，其实并不是问题，只是我们的评价标准太单一。”广东省人民医院心身医学科主任谢永标长期研究身心特质与健康的关系。他认为，无论是家长还是社会，对人的价值评价标准都需要多元一些。以单一的价值标准去要求青少年，就容易引发心理健康问题。

例如，他认为培养孩子良好的人际

关系，并不意味着要“逼迫”性格内向的孩子变得开朗外向。

“内向并不是不社交，只是社交少一点，并不代表孩子不正常。”谢永标举例，一个内向的孩子在人多的场合，也许待半小时就有点“受不了”，想要独自去休息，调整好状态后，他会主动地重新返回、融入这个场合，这是恰当的。

但如果孩子对社交完全抗拒，家长就需要加以注意。

谢永标建议，家长应去探索孩子的天赋是什么，身体和心理的条件和局限性是什么，让孩子懂得如何与环境做匹配，才能过好这一生，“要多元看待个体的发展，尊重理解不同的选择，才有助于快乐成长、生活”。

▶ 粗暴或溺爱式育儿都是心理问题诱因

“一些家长的育儿理念需要改变。”广东省人民医院精神卫生研究所所长贾福军说，家庭关系、亲子关系处得不好，家长“粗暴式”或“过分溺爱式”育儿方式，也是青少年心理健康问题的重要诱因之一。

粗暴式育儿表现为家长永远认为

自己说的是对的，不停地干涉、打压孩子的选择；过分溺爱式育儿表现为觉得孩子干什么都行，并对孩子表达出“我就养你一辈子了”，让孩子丧失努力的动力。

临床上干预青少年心理障碍时，往往需要家长的参与。营造更友好的家庭

氛围，有助于青少年改变。贾福军举例，比如网络成瘾的孩子，如果家庭关系不好，他就会不愿意与家长沟通，家长难以理解，可能会进一步激发矛盾，加剧孩子心理问题。如果处在良好亲子关系里，孩子遇到问题会主动沟通，家长就会帮助孩子解决，形成良性互动。

温馨提醒

如果有心理困惑
请寻求专业指导

林勇强医生建议家长，在发现孩子有纠结、困扰，情绪低落，睡眠不好等情况时，要密切关注，必要时寻求专业的指导。

1. 省内相关心理热线

●广州市心理援助热线
号码:020-81899120 020-12345转5

服务时间:周一至周五(24小时)

●广州市未成年人心理咨询与援助中心热线

号码:020-86335333, QQ:230775337

服务时间:周一至周日 9:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00

●华南师范大学心理学院“心情热线”

号码:18011959205

服务时间:周一至周日, 9:00-21:00

●“12355”青少年服务台

号码:020-12355

服务时间:周一到周五9:00-21:00,周六、日10:00-17:00

●省职工服务热线(含职工子女的心理问题)

号码:12351

服务时间:周一到周日(24小时)

2. 广州市、区两级未成年人心理咨询与援助中心

●广州市未成年人心理咨询与援助中心

地址:越秀区桂花岗东1号广州大学1号楼6楼601-607室

●番禺区未成年人心理辅导与援助中心

地址:番禺区迎星中路32号番禺星海青少年宫星艺楼C104室;微信群:番禺区心理辅导与援助中心,电话:39995555

【专家建议】

利用假期积极构建良好亲子关系

“暑假是亲子交流的好时机，家长一定要重视这个机会，做好相关安排。”林勇强介绍，暑假来临，孩子终于可以暂时放下学业压力，捕捉到孩子情绪、睡眠异常的家长，可以利用系统治疗和调整，让孩子新学期能以更好精神面貌出现在课堂上。

对于家长如何陪伴孩子度过一个快乐、平安、和谐的假期，他也提出了相关建议。

1 聆听孩子“暑假陪伴”的心愿

“我最喜欢和爸爸一起去游泳。”“我最喜欢和妈妈一起下飞行棋，每次赢了我都好开心。”“我最喜欢全家人一起去旅游，出去玩好开心。”

“我不喜欢爸爸拿我和别人比较。”“我不喜欢爸爸总是看手机，不理我。”“我不喜欢妈妈和别人聊天的时候忽略我。”

对于暑假怎么陪伴孩子，林勇强建

议，家长要聆听孩子的心声，帮助孩子做一些希望在假期能做的事情。比如带孩子出趟远门旅游，回回老家访亲问友，积极参与到各类社会实践活动，结识更多的伙伴，收获更多的体验与感悟，都未尝不可。

“当然，满足孩子的心愿，并不代表放纵他们，随意吃喝玩乐。”林勇强医生建议，应该在规律生活和好好休息的前提下放松身心，尤其是要有适当运动时间，“每天锻炼身体，不仅能提高免疫力，更能降低焦虑水平、改善情绪，让身心处于积极的状态。”

2 合理规划 学习别一放了之

“假期是探索自我、规划未来的好时机。”林勇强医生还建议，有的孩子放假后，便再不碰书本和学习有关的内容，这是不可取的。

可以跟孩子商量好，每天背点单

词、写写字、看看书，以打卡记录的形式，每天完成一点学习小目标，避免开学时迎来过大的转折。“有的孩子，放假时过度放松，与上课时的紧张、快节奏差距太大，往往导致开学综合征。”

“假期的学习内容，既可以是弥补弱项，也可以是强项加强。关键要提前跟孩子商量好，充分尊重、交流。”林勇强表示让孩子在假期保持学习习惯和能力，可以让他们保持对学习的专注度，不至于重拾课时反差太大。

此外，也可以用听音乐、做家务等方法自我调适。假期当中也不要忘记与好友保持互动，通过同伴之间的同频交流与相互支持，可以达到调节情绪的效果，维系友谊不疏远。保持与人的交往，在交往中学会相处。

“如果假期生活安排得丰富多采，劳逸结合，孩子也会减少对电视和电子产品的依赖。”林勇强说。