

世界精神卫生日

关注儿童青少年心理健康

广州青少年求助电话中 近半是高危来电

新快报讯 今年10月10日,是第32个世界精神卫生日。今年的活动主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。青少年时期,是儿童心理健康问题高发期,抑郁症发病群体正呈现年轻化趋势,社会亟需重视青少年心理健康。据新快报记者了解,广州市心理援助热线数据显示,近三年来,青少年高危来电求助数约占总高危来电数的四分之一,其中女生偏多。

哪些预兆提示青少年可能出现心理健康问题?当孩子出现焦虑、抑郁等心理问题时,家长如何科学应对?10月9日,新快报记者采访了广州医科大学附属脑科医院儿童青少年心理健康专家。

【案例】

被同学孤立 初中生痛苦求助

“这一周我都感觉很难受,我真的想不通,她们不和我玩就算了,可是为什么拉拢其他同学不和我玩,我没做错什么啊。”日前,广州市心理援助热线电话值班心理咨询师林毅接到了一位初中生的求助来电,电话那头带着哭腔的女声焦急地诉说着她的遭遇。

经过询问林毅得知,今年15岁的小芳

(化名)是一名初三住宿生,因为和好朋友吵架后,被舍友们集体孤立,感觉很痛苦,“晚上在宿舍根本睡不着,很害怕,回家和妈妈说了,妈妈让我不管她们,做好自己的事情就好。可是我不知道该怎么办好,我真的过不下去了。只能上网搜索方法,看到电话就打过来了。”

了解到小芳寻求家长帮助未果后,林毅引导她寻找老师帮助。“我不敢和老师说,怕她们变本加厉”“她们不找我茬,其他同学怎么看我呢?我很害怕面对”……经过林毅的耐心安抚和积极引导,小芳在挂电话前,已经解开了心结,能坦诚面对与同学间的摩擦。

【观察】

发现孩子异常不能放任不管

“青少年高危来电求助数约占总高危来电数的四分之一,其中女生偏多。”广州医科大学附属脑科医院社区精神科主任周亮向新快报记者透露,广州市心理援助热线统计了近三年的数据显示,青少年(18岁以下)来电数量逐年递增态势,由2020年的2772例增至2022年的3755例,增长35%。其中,高危来

电数由2020年的993例增至2022年的1770例,青少年所有求助来电中,近半数为高危来电,男女比例约为1:3。

“我们常说的儿童少年的心理健康问题大体可以归为三类:一类来源于发展性,即儿童青少年心理成长过程出现的现象;一类来源于适应性,即学习、生活环境变化以及应激事件带来的心理健康问题;一类是来源于心理疾病,包括神

经发育障碍、情绪障碍、行为障碍等。”

儿童心理健康是很容易被忽视却又非常重要的,广州医科大学附属脑科医院副院长杨婵娟呼吁家长要多关注孩子的日常表现,“家长发现孩子表现出现异常现象,与平时状态不一样时,要引起重视,找专业人员进行综合评估,看孩子处于哪一种异常状态,不能放任不管。”

【解析】

直面孩子生病,家长不要讳疾忌医

儿童心理健康成长,最关键的是家长。在工作中,周亮遇到过一些令人痛心的案例,他告诉记者,有些孩子可能有一两次自杀未遂行为,但家长对事情仍不重视,即使医生、学校老师极力劝说,告知家长孩子是心理上可能有一些障碍,希望尽快接受积极的医学干预,但仍然会有不理解、不配合的家长。

“很多孩子自己意识到问题,打电话来求助,甚至主动要求家长带来医院。”周亮直言,青少年心理健康出现问题时,他们的痛苦是真的,并非为了逃避学习,也不是想偷懒,他们真的是生病了,“希望更多家长能理解和重视,积极及时寻求专业精神卫生医疗资源帮助,处于危机中的孩子真的很痛苦。”

如果发现孩子出现心理问题,家长该怎么

办呢?杨婵娟指出,首先要去评估孩子属于哪一类问题,再对应处理,“如果是疾病问题,那就交给医生处理;如果是发展性问题,比如智力水平比同龄人弱一点,那么家长要学会等待,去训练去培养。”

家长能做的除了发现孩子异常,还有就是评估结果为适应性问题时,家长可以帮助孩子解决,“比如孩子遇到了对他来说没法解决的一些困难,家长就要去了解这个困难,帮孩子把困难化成小,小到孩子能够应付得了,他就能面对了,通过家长的调整,孩子的适应,问题的解决,孩子心理健康的问题也就找到一些解决问题的办法,他的心理疾病就能恢复到健康状态,同时,他也学习到了一些解决问题的方法。”杨婵娟说。

►警惕

孩子不受控制使用电子产品 可能是遇到了困难

对于儿童青少年对电子产品的过度使用,广州医科大学附属脑科医院社区精神科主任周亮认为,这是孩子逃避现实世界中某些他认为的痛苦的表现。“要让孩子们知道我们是手机的主人,而不是手机的奴隶,要让他们认可一些使用手机的规则和原则。”

在孩子的心中,手机是他自我的

一部分,如果家长简单地没收手机,孩子就会坚决反抗,造成亲子冲突。

周亮提醒家长,如果观察到孩子长时间、反复、频繁使用电子产品,不受限制时,就要警惕他是不是遭受孤立或者同伴攻击,遇到困难或者挫折,“这时家长不能简单粗暴地把孩子的手机锁起来,而要帮助孩子一起找到原因,一起解决问题。”

支招

高质量陪伴很重要

“儿童的行为很多时候是模仿大人行为,每个社会成员都了解心理健康知识,关注自我健康,可以一定程度上减少儿童出现心理健康问题。”杨婵娟指出,如果家庭环境、社会环境,人们都很急躁,容易发脾气,那么儿童学到的也是很暴躁,容易发脾气。

“对孩子要有高质量的陪伴,多进行互动游戏,而不是呆在孩子旁边,孩子玩他的,家长自己玩手机。”杨婵娟强调,对孩子的需求要有充分的关注,家长、幼儿园老师都要去了解不同阶段的小孩子的心理发展过程,不能按成人的标准去要求一个三岁小孩,要真正的去理解孩子,尊重孩子,这样才能真正的预防一些心理创伤,“一个健康的亲子关系对于孩子心理健康成长非常重要。”

杨婵娟根据临床经验总结,现在很多孩子缺少人际交往方法。她建议家长要让孩子多跟人互动,而不是与机器互动,“我鼓励孩子线下生活,而不要只是呆在虚拟世界里。家长可以带孩子去探索大自然,增加户外活动,不要因为过分怕脏怕危险,而剥夺了孩子的天性,让他们在一个很狭窄的范围内活动,不利于心理健康成长。”

10月6日,《中国疾控中心周报》发布了一项调研结果:有限的屏幕时间加上充足的睡眠可以有效降低青少年抑郁风险。调研所采用的有限屏幕时间为每天少于或等于两小时,充足的睡眠时间根据年龄不同有所差异,初中生每天睡眠时间至少9小时,高中生每天睡眠时间至少8小时。

■采写:新快报记者 高镛舒