

病耻感可能比精神疾病本身的“杀伤力”更强

● 本报记者 张思玮

“青少年阶段处于抑郁障碍的高发期,当我们无法科学识别的时候,常会将抑郁症状误认为是因生活压力大、不够坚强导致的问题,从而延误了诊疗,错过了最佳干预窗口期。”国家心理健康和精神卫生防治中心副主任王钢强调,“青少年是祖国的未来,孩子们的快乐成长和美好未来需要全社会共同努力。我们要关注学生积极心理健康素养的培育,帮助他们在面对困难和挑战时能够拥有并保持理性平和积极向上的心态。”

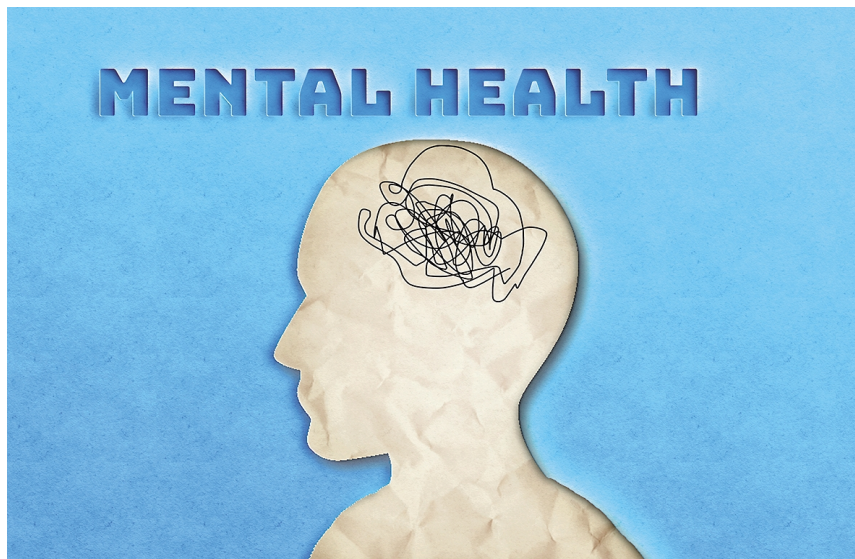
今年10月10日是第32个世界精神卫生日。国家卫生健康委将今年的宣传主题确定为“促进儿童心理健康 共同守护美好未来”,呼吁全社会共同关注儿童青少年心理健康。由渡过抑郁患者社区主办、人民日报健康客户端媒体支持、灵北中国公益支持、丹麦文化中心策展的“联合起来,消除病耻”2023世界精神卫生日绿丝带系列活动——“无需抱歉”抑郁青少年艺术作品展在北京举办。活动当天在位于北京、上海的地标建筑点亮绿丝带,通过多种形式、多方力量的呼吁,让更多人正确认识精神领域疾病,联合起来,消除病耻感,共同关注、守护青少年精神健康。

“如果能为青少年营造一个理解、包容的环境,他们可以更好地康复和再出发,绽放精彩青春。这也是为什么我们携手各方,特别策划了本次世界精神卫生日绿丝带系列活动,希望通过本次活动向社会大众呈现青少年抑郁患者的心声和内心丰富的一面。”渡过抑郁患者社区负责人李香枝呼吁,社会提升对精神疾病领域的认知水平,减少偏见,营造支持性环境,促进抑郁青少年康复。

总患病率为 17.5%

抑郁症是一种复杂的多维度、异质性精神障碍疾病。据统计,中国目前约有4800万抑郁患者,与高患病率形成鲜明对比的是,抑郁症识别率、就诊率及治愈率均处于较低水平。根据《健康中国行动(2019—2030年)》的数据,青少年、孕产妇、老年人和高压职业人士已成为抑郁症的高发人群。

由首都医科大学附属北京安定医院



图片来源:摄图网

儿童精神医学首席专家郑毅教授带领团队发布的《中国儿童青少年精神障碍流调报告》显示,在6~16岁在校学生中,中国儿童青少年的精神障碍总患病率为17.5%,其中流行程度最高的精神障碍中,注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%、对立违抗障碍占3.6%、抑郁障碍占3.0%、抽动障碍占2.5%。

“儿童和青少年的精神健康关系到他们正常的发育成长、学习和社交功能。随着生活方式和环境的改变,精神疾病对儿童和青少年的健康产生了不容忽视的影响。”郑毅强调,儿童和青少年的抑郁表现有时不典型,如进食变化、睡眠变化、脾气大,有时甚至被当成青春期叛逆来对待。因此,早期识别和干预青少年抑郁至关重要。

须长期系统治疗

目前,针对抑郁症的主要治疗方式包括药物治疗、物理治疗和心理治疗。2015年,《中国抑郁障碍防治指南》明确指出,抑郁症治疗目标是彻底消除症状、恢复社会功能、实现临床治愈、减少病残率。

“经过规范的治疗,抑郁症患者可以恢复情感功能、工作、学习及人际交往能力。社会功能恢复包括个人生活自理能力的恢复、家庭职能的恢复、社交技能以及职业技能的恢复等。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍指出,儿童和青少年抑郁患者的社会功能恢复,需要社会各方给予相应的支持,共同营造和谐的社会环境,支持患病

的青少年康复回归。

据悉,活动中还启动了《2023年青少年抑郁防治现状调研报告》项目。陈祉妍希望通过对青少年抑郁症预防、治疗和康复现状的调研,了解当下青少年抑郁防治面临的痛点、难点和需求,为进一步构建良好支持环境提出有效建议。

在活动现场,抑郁症患者代表思雨(化名)分享了她如何与抑郁症抗争,并走上助人之路的故事。她分享道:“抑郁症并非‘不治之症’,药物治疗、心理咨询、调节生活方式、加入像‘渡过’一样的抗抑郁患者互助组织等,对缓解病情非常有效。虽然康复之路坎坷,但大家的理解、支持和陪伴让我看到了希望。每一位抑郁患者都不是孤军奋战,通过科学全面的治疗都可以获得新生。”

共同携手消除病耻感

病耻感是精神健康领域所面临的

最大障碍之一。根据《柳叶刀》杂志的一项研究,80%的受访者强烈认为病耻感和歧视可能比精神疾病本身造成的影响更为严重。为避免潜在的歧视,许多精神病患者宁愿独自承受疾病带来的痛苦。

对于如何消除“病耻感”,郑毅表示:“在社会层面,我们要以包容开放的态度去看待青少年抑郁症,营造良好的社会环境;在家庭方面,父母要对孩子的心理问题引起重视,尽量营造温馨和谐的家庭氛围;在学校层面,目前国家也已出台了政策,对学校在青少年抑郁症预防和干预方面的作用提出了更高要求。”

研究表明,了解或接触精神疾病患者是减少病耻感的最佳途径之一。提高公众的心理健康认知素养同样可以减少偏见。全球性的意识倡导活动,如“世界精神卫生日”和“大脑意识周”等,均是传播精神疾病知识、消除错误认知和偏见的重要机会。

“绿丝带活动作为精神卫生领域的标志性项目之一,自2018年以来先后关注大学生、职场人群和疫情后大众的心理健康。灵北中国已连续六年支持绿丝带主题科普活动,携手政府、专家、媒体、患者平台多方共同努力,希望唤起更多民众对精神卫生问题的关注和重视。”灵北中国总经理霍衍思(Jens Hoeyer)表示,“今年绿丝带科普活动将进一步聚焦提升公众对精神疾病的认知,尤其是儿童和青少年抑郁症。我们呼吁社会各界力量联合起来,携手消除病耻感,帮助每位患者成为更好的自己。”

延伸阅读

郑毅在临床中发现,很多就诊的儿童、青少年已经错过了最佳治疗期,很重要的原因是家长没有及时发现孩子存在心理健康问题,那么家长如何发现孩子的心理问题?对此,郑毅给出了两方面的指标。

指标一:孩子的情绪和日常生活行为发生了与他年龄不相符的变化,

比如睡眠习惯改变,包括失眠、早醒、睡眠过多等,或者食欲特别不好、心情很差等。

指标二:孩子的情绪和行为给他自身或他周围的人带来了持续的麻烦和痛苦,这不是简单的情绪和行为问题,可能是心理障碍的一些早期表现。