

主委访谈

陈祉妍：心理学为人们的幸福而服务

● 本报见习记者 陈祎琪

“很多人提到心理学,以为就是做心理咨询,但心理学常见分支有50多种。”近日,中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受《医学科学报》采访时表示,心理学是一门交叉学科,不同分支有不同特点,从事不同分支的心理学家也有不同风格,“并不是所有从事心理学工作的人都会做心理咨询”。

但无论是心理咨询师,还是心理学科研人员,都需要具备强大的心理觉察和调控能力,都要能透过表象看本质。“人越陷入到细节和现象中,越容易有情绪波动,但从逻辑和框架上理解,反而能让情绪抽离出来。”陈祉妍说,在这些专业素质背后,支撑他们持久从事心理学工作的强大信念其实是“一切为了人们的幸福而服务”。

心理健康水平存在地区年龄差异

“社会高速发展,人们生活节奏加快,但心理疾病谱系总体上没有明显变化,只是轻度抑郁情绪波动增加,公众对情绪问题的认知度大幅提升。”陈祉妍表示,在关于“是否听说过抑郁症”的上万人大型调查中,超过99%的人表示听说过,“而这个数字在20年前是遥不可及的”。

目前,我国心理健康水平存在显著的地区差异。东部地区人群的心理健康水平显著高于中西部地区,同时城市人群心理健康水平显著高于农村地区。此外,随着年龄增加,人们的心理问题会逐渐增多,直至35岁达到峰值,而后不断下降。“但近几年在新冠疫情、内卷文化的多重压力下,该拐点略微延后至40岁。”陈祉妍说,城市老人在75岁后心理健康水平开始下降,而农村老人会提前至60岁左右,“这与认知功能和身体机能的退化速度有密切关联”。

其中,青少年心理问题频发尤其值得关注。2020年中国国民心理健康蓝皮书显示,青少年抑郁风险检出率达24.6%,重度抑郁达7.4%。而农村地区青少年存在心理问题风险的比率约是城市青少年的1.5~2倍。

“在青少年阶段,随着年龄增长,青

少年抑郁、焦虑、行为问题越来越严重,其心理健康状况下滑是全世界普遍存在的现象。”陈祉妍表示,目前对这一现象的解释并不清晰,但一种观点认为青少年由于身体发育快,导致社会对其提出了过高的期待,而青少年大脑认知能力的发育速度无法与之匹配。

为改善这一现状,教育部近年来发布了大量心理健康类文件,其中于2021年7月发布的《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》更是明确提出“高校按师生比不低于1:4000比例配备心理健康教育专职教师且每校至少配备2名”。

对此,陈祉妍坦言,目前一些地区和学校还未落实,另外部分心理咨询老师存在自身定位不清晰的问题。“心理咨询是学生找老师,学生是自愿的,老师是等待的。但学校心理健康工作需要主动观察、主动介入、主动宣讲,才能及时发现不良苗头,及早遏制悲剧发生。”

心理疾病不同于负面情绪

如何区分负面情绪和心理疾病?陈祉妍回答道,生活充满了喜怒哀乐,负面情绪人人都有,而心理疾病虽然与负面情绪有关,但程度却更为严重,会极度干扰日常生活,例如无法正常吃饭、休息、与人交往或身体机能降低等;并且持续时间更长,例如抑郁症病程诊断标准一般为2周。

“心理健康的保护因素主要有两个,心理健康素养和健康生活方式。”陈祉妍具体说道,心理健康素养是健康中国行动(2019—2030年)中心理健康行动的第一个结果性指标,是指有益于人们保护和促进自身心理健康的知识、技能和意识。“心理健康素养较高的人,在职场中能及时有效地调整压力,在亲子关系中能选择恰当的沟通方式,避免出现‘鸡飞狗跳’式的作业辅导现场,也能减少孩子离家出走的叛逆行为。”

目前,在国家心理健康与精神卫生防治中心的委托下,陈祉妍所在的中国科学院心理研究所已拟定了心理健康素养的科普大纲,并且将进一步细

化,以供全国心理健康宣传单位参考。

健康生活方式包括睡眠、运动和饮食,其中睡眠最为重要。“通过睡眠问题可预测抑郁问题,可在同等抑郁水平下预测自杀风险,长期缺觉、睡眠紊乱等都会增加心理疾病风险”;其次,运动作为心理疾病的治疗方法,能有效缓解和预防焦虑抑郁,但“促进心理健康所需的运动量小于身体健康所需”;第三,均衡饮食,保证膳食纤维的摄入,有助于保持心理健康,“年轻女性由饮食控制不当引起的肥胖易引发抑郁风险”。

“另外需提示的是,药物治疗并不是对所有患者都有效。”陈祉妍表示,心理治疗本质上只是一种助力,只有推动患者有意识改变自身的思维模式和生活习惯,

才能从根本上治愈心理问题。“虽然关于心理疾病、精神障碍等的污名化始终存在,但能够主动寻求心理咨询其实是一种勇敢的担当和开放的心态。”陈祉妍认为,只要公众对自身的心理状况感到担忧,就可以寻求心理咨询或问诊精神科医生。“如果确实生病了,早问诊就可以早治疗,如果不是,也能求个心安,免得自己吓自己。”

在医学服务中融入心理学温度

“大部分学心理学的都觉得自己是有点病的!”在午后宁静的咖啡馆中,陈祉妍笑着聊起自己选择读心理学的缘由。

“虽然未见得是抑郁,但我学生时期常常情绪低落,感到空虚寂寞。上高中时,我读了弗洛伊德简写版的《日常生活的心理病理学》,我想这在无形中引导了我的专业选择。”陈祉妍继续说,如果有更直接的原因,那就是她虽然读了理科,但内心却喜欢文科,所以在高考志愿填报时,想挑一个偏文的理科专业,而心理学刚好兼具理性思维和人文素养。

1997年,陈祉妍从北京师范大学心理系毕业,而后又就读了北京大学心理系临床心理学方向。2003年博士



名师简介

陈祉妍:教授,中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心负责人,中国人体健康科技促进会心理健康专业委员会主任委员,中国《心理健康蓝皮书》副主编,中国心理卫生协会青年工作委员会副主任委员,中国性学会性心理专业委员会副主任委员,中国心理学会临床与咨询委员会首批注册督导师,中国心理卫生协会首批认证督导师。

毕业后,她进入了中国科学院心理研究所心理健康实验室,并将临床心理学中心心理测验的研发和应用技能应用到了工作中。

2022年8月,中国人体健康科技促进会成立了心理健康专业委员会,陈祉妍当选为主任委员。在陈祉妍的带领下,该专委会举办了心理健康科普直播活动,吸引了众多网友参与,科普成效显著。未来,陈祉妍表示,专委会将陆续筹备学术年会,开展心理测评技能等培训工作,并和中国科学院心理研究所合作出版心理健康测评类集刊,为广大心理学工作者搭建学术交流的平台。

陈祉妍向记者分享了一种现象:在医学上,一些复杂难治性疾病的病因往往包含心理因素,由于长期陷入情绪问题中,人的免疫系统会受到抑制,导致疾病风险增加。在治疗中,医院晦涩难懂的病情、用药和手术解说易增加患者的焦虑感,影响治疗效果。“中国人体健康科技促进会专委会众多,而且以临床医学类专委会为主,所以我们希望能和这些专委会建立合作,在医学治疗中辅以心理学手段,在医学服务中融入心理学的温度。”