

2022 版心理健康蓝皮书发布

你的焦虑和抑郁从何而来？

● 本报见习记者 陈祎琪

近日,2022 版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》发布会在京成功举行。此次会议由中国科学院心理研究所和社会科学文献出版社共同主办。该报告显示,超 80% 的成年人自评健康状况良好,成年人抑郁风险检出率约为 1/10。

中国科学院心理研究所所长、心理健康蓝皮书主编傅小兰回溯了三版心理健康蓝皮书的发展轨迹,并介绍最新发布心理健康蓝皮书基于近 20 万人次的调查,综合分析呈现了当前我国多个人群的心理健康基本特征,探讨了我国不同人群的心理健康现状、发展趋势及影响因素,同时就进一步维护和改善国民心理健康状况提出了一些建议。

● 年龄与收入是首要影响因素

中国科学院心理研究所教授、心理健康蓝皮书副主编陈祉妍在会上作了《2022 国民心理健康调查报告:现状、影响因素与服务状况》的主题报告。本次调

查抽取覆盖全国 31 个省(自治区、直辖市)的代表性成年人核心样本 6859 份,抑郁风险检出率为 10.6%,略低于 2020 年,焦虑风险检出率为 15.8%。此外,无业/失业人员抑郁风险检出率高达 31.0%,远远超过其他职业群体,管理人员的抑郁风险检出率最低,仅为 3.2%。

抑郁和焦虑水平的影响因素高度相似,其中首要的影响因素是年龄与收入。18~24 岁的抑郁风险检出率最高,为 24.1%,35~44 岁的抑郁风险检出率最低,为 4.7%;月收入 2000 元以下的抑郁风险检出率最高,为 21%,月收入 6000~10000 元的抑郁风险检出率最低,为 6.9%。

陈祉妍介绍,本次调查从工作、家庭、社会支持、个人健康生活方式等方面探讨了不同因素对心理健康的影响。具体而言,工作状态为无工作岗位/失业/待业(29.8%)、工作倦怠水平为严重倦怠(49.1%)、没有朋友能提供工具支持(32.3%)、没有朋友能提供情感支持

(27.1%)、未婚无对象(23.6%)、每周运动 0 次(22.6%)、不午睡(18.5%)、疲劳感主观评级为最高级 10 级(35.2%)的群体抑郁风险检出率最高。

● 青少年抑郁风险高于成年人

中国科学院心理研究所助理研究员郭菲在会上作了《2022 年青少年心理健康状况调查报告》。该报告调查了小学四年级至初中三年级学生的抑郁、孤独和手机成瘾的基本情况,发现 14.8% 的青少年存在抑郁风险,其中 4% 存在重度抑郁风险。在群体比较中,女生比男生的抑郁风险更高,多子女家庭中排名靠后的青少年、住校学生、留守青少年抑郁风险更高。另外,随着年龄增长,青少年的抑郁风险、手机成瘾水平呈现升高趋势,孤独水平以小学五年级为节点,呈现先下降后升高的趋势。

该报告指出,家庭关系不良、家庭结构不完整、经济条件差是影响青少年心理健康的家庭风险因素,青春期教育与

同龄人不同步、睡眠时长不足、缺乏运动也与更高的心理健康风险密切相关。

2022 版心理健康蓝皮书还特别关注了“双减”政策对中小学生学习心理健康状况的影响。《“双减”政策实施后中小学生学习心理健康影响因素的变化分析》指出,“双减”政策实施后,义务教育阶段学生特别是非毕业年级学生作业负担显著减少,有更多的时间采取健康平衡的生活方式,因而有助于我国青少年的身心健康发展。

在大学生方面,《2022 年大学生心理健康状况调查报告》显示,21.48% 的大学生存在抑郁风险,45.28% 的大学生存在焦虑风险,而且本科生心理健康状况比专科生差。报告进一步发现,睡眠质量非常差、压力值高、无聊值高、学业效能感低、单身想脱单的大学生抑郁和焦虑风险检出率最高。

在国民心理健康服务状况方面,调查表明,尽管心理咨询获取的便利性大幅提高,但仍然不足六成,这意味着仍有大量人群未被覆盖。而当存在心理困扰的人无法及时获得以心理咨询为代表的服务支持时,心理问题有可能持续加重,甚至有伤人伤己的风险。“因此继续提高心理健康服务的可及性和规范性仍然是我们未来的工作重心。”陈祉妍说。

中国人体健康科技促进会临床营养专业委员会成立

本报讯 近日,中国人体健康科技促进会(以下简称健科会)临床营养专业委员会成立大会在武汉华中科技大学同济医学院附属同济医院召开。

华中科技大学同济医学院附属同济医院院长刘继红表示,2023 年是贯彻党的二十大精神的关键之年,也是实施“十四五”规划承前启后的关键一年。健科会临床营养专业委员会的成立,将带动临床营养学水平进一步提升,通过搭建临床营养学的平台,积极探索新思路、新方法,引领临床营养科发展方向模式变革,推动临床营养学科不断迈上新台阶。

中国科学院院士、华中科技大学同济医学院附属同济医院外科学系主任、专委会名誉主委陈孝平指出,近 30 年,营养的概念和原则有了很大进展,对营养物质的认识也有了大幅提高,临床营养已经发展到了一个重要的节点式阶



夏岑灿(左)为姚颖主委颁发聘书,并为专委会授牌。 健科会供图

段。在此背景下,中国临床营养需要确立前进的方向。唯有协作进取,才有可能使我国临床营养在未来世界医学舞台上展示应有的学术地位。

首都医科大学附属北京世纪坛医院胃肠外科病区主任、专委会名誉主委石汉平表示,健康中国战略要求“以治病为中心”转向“以健康为中心”,营养毫无疑

问是最重要的支点。临床营养学是医学与营养学交叉融合的新学科,随着研究的深入,临床营养学科也在不断拓展其内涵,更新其定位。健科会临床营养专委会的成立,标志着我国临床营养事业又有了一支“国家队”。

健科会党支部书记、秘书长夏岑灿致辞,并代表党的工作小组任命刘正同志为专委会党的工作小组组长。夏岑灿表示,希望未来在专委会党的工作小组的政治引领下、在领导班子的带领下,专委会的各项工作能够规范、蓬勃开展,并做出成绩和贡献。

健科会会员组织部主任沈根兴主持专委会选举环节。通过全体委员民主投票,华中科技大学同济医学院附属同济

医院临床营养科主任姚颖当选为首届主任委员,褚熙、邓乾春、韩婷、胡昭、李莉、刘立平、刘正、杨勤兵、吴一帆当选为副主任委员,杨胜兰当选为秘书长。

姚颖表示,健科会临床营养专业委员会的成立有助于加强继续教育培训,促进营养医师、营养师及营养技师的学术交流,是顺应现代营养治疗理念的重要进展和变化的必要举措。专委会未来三年将在健科会的领导下加强政治思想引领能力;组织学术交流,开展传播力强、影响力高的品牌学术会议;开展规范化业务培训,完善人才培养机制;开展营养健康领域的研究,为健康中国建设和科技创新增添力量;加强营养健康科普工作,推动营养科普学习全覆盖。在医疗保障高质量发展的时代,临床营养学科面临诸多挑战和机遇,未来任重而道远。

(丁思月)