

《柳叶刀》200年·对话中国学者③



宋逸

宋逸：儿童青少年心理健康问题不容小视

●本报记者 张思玮 ●丁思月

●本期主题：精神健康

●访谈对象：北京大学儿童青少年卫生研究所所长 宋逸

1 心理健康关注度与日俱增

记者：这些年，我国儿童青少年精神健康工作进展如何？

宋逸：首先，在政策层面，过去10年，我国对儿童青少年心理健康的关注度与日俱增。2013年，我国施行了《中华人民共和国精神卫生法》，此外还出台了《“健康中国2030”规划纲要》《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》和《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》等相关政策，并在其中提及儿童

青少年心理健康的行动目标、策略以及措施等。

2021年我国妇幼保健机构共3032家，其中超过1/3的机构可提供儿童心理保健服务；全国318个地市可提供精神卫生服务，2756个区县可提供精神卫生专科服务。同时，社会对儿童心理医生的需求不断增长，国家一直在加强儿童心理医生的人才培养。

第二，在学术研究方面，包括北京大学儿童青少年卫生研究所（以下简

称北大儿少所）在内的许多学术团体或学者开始关注儿童心理健康。北大儿少所自1998年开始进行青少年危险行为调查，其中包含青少年抑郁、焦虑等问题。最初调查范围只有5个省区市，2005年发展为18个省区市的城市青少年调研，2008年发展为28个省区市的城乡青少年调查。

2019年，教育部牵头、北大儿少所承办的全国学生体质与健康调研开始使用K10量表（心理健康自评量表），对全国范围内的儿童青少年进行心理困扰调查，发现13~18岁中学生中有

37.4%存在高心理困扰，这让学界更加关注儿童青少年心理健康。

第三，新冠疫情给儿童青少年心理健康带来了新挑战。为顺应这一形势，一些地方儿童医院为有诉求的儿童青少年开设了线上门诊。2022年数据显示，提供心理健康志愿服务的网站有520多个，还开设了671条心理服务热线。数字生活和智能设备的普及为精神卫生的管理和服务提供了信息化平台，使得心理服务的受众更广，也为发展新的心理服务模式带来了机遇。

2 儿童、青少年心理问题有差别

记者：您此前曾参与“柳叶刀中国妇幼健康重大报告”的撰写和发布，请问现今我国儿童和青少年的主要心理问题是什么？

宋逸：儿童和青少年的心理问题有所不同。儿童主要表现为神经发育障碍性疾病，如孤独症谱系障碍，患病率为每千人1.2例，低于高收入国家的每千人

6~10例。另一种儿童心理问题为注意缺陷多动障碍，发病率从20世纪80年代的3.7%增长为2022年的6.4%，很大原因是诊断水平提高所致，高于5.3%的全球患病率。

青少年的主要心理问题是抑郁和焦虑。通过自我报告筛查量表评估的青少年抑郁症状和焦虑倾向发生率约

为17%和32%。北京安定医院郑毅等学者牵头开展的中国5省市学龄儿童青少年心理行为调查，通过两阶段调查方法进行精神障碍的筛查和诊断，发现青少年抑郁障碍（3%）和焦虑障碍（4.7%）均不足5%。但值得强调的是，儿童和青少年中任何一种心理问题发生率为17.5%，问题非常严重。

从心理问题最极端的结局自杀及后遗症的数据来看，2004—2019年，10~24

岁青少年自杀死亡情况呈下降趋势，但在2010—2019年，男性和15~19岁青少年群体的自杀及后遗症死亡有所反弹，男性从2.45/10万反弹到2.58/10万，15~19岁年龄组从2.62/10万反弹到2.93/10万，与女性和20~24岁的青少年的下降趋势有所不同。女性的自杀意念报告率比男性高，但自杀尝试的发生率男女比例相差不大，2019年男性青少年自杀及后遗症死亡率高于女性。

3 家长应充当“爱的脚手架”

记者：家长应如何看待和应对儿童青少年的心理问题？

宋逸：首先家长需学会思维转换。家长是出生在数字移民时代，而现在的青少年是数字原住民，家长和孩子面临的文化和网络冲击并不相同。家长大多数是直线的逻辑性思维，而数字时代出生的青少年大多数是非线性的多元化思维，我们从对新的网络工具使用的敏感性上很容易发现这样的差异。这就使得家长以经验性、以过

去发展为蓝本的家庭教育理念与青少年心智发展的要求不匹配。

父母需给孩子提供一个稳定的、可预期的、有爱滋养的家庭，为孩子营造安全地带，这是孩子成长和发展非常重要的底色，家长应该充当“爱的脚手架”。

此外，家长对孩子既渴望又担忧，总认为孩子会遇到许多危险，但这些危险和挫折是孩子成长过程中必须独立面对的。此时家长只需做到三点：第一，接纳，或者叫悦纳自己的孩子，告

诉他“我爱你”，你的爱在为孩子兜底；第二，学会聆听、共情、理解孩子，给他们机会表达自己的想法并与之交流；第三，以身作则，青少年是一个敏感的群体，家长的言行会影响孩子的认知，进而潜移默化影响行为，家长应当为孩子树立正确的三观。

记者：家长面对出现心理问题的儿童青少年应当怎样处理？

宋逸：第一，直面问题。对出现了心理问题的青少年，家长是非常重要的支持来源，不要将心理问题污名化。为什么家长不会对肥胖、近视等感到压力，却

在孩子出现心理问题时立即否定他？心理问题和肥胖、近视一样都是疾病，家长要直面问题并找到解决问题的方法。

第二，一旦发现孩子出现心理问题，应寻求正规的心理医生或精神专科医生的专业帮助，就如同孩子出现近视，家长带孩子去医院配镜那样正常和自然。

第三，相信治愈的力量。70%~80%的心理问题，如抑郁、焦虑等，都可以缓解甚至治愈，有些心理问题甚至比糖尿病、高血压等常见病治疗效果更好，甚至治愈后不会影响孩子的社会功能。

（下转第9版）