

心理疾病呈现低龄趋势 这样应对“心理趴窝”

对青少年:家庭应采取正向抚养方式,培养孩子健康人格 对成年人:作息规律、乐观面对生活,及时寻求外力帮助

每年的10月10日是世界精神卫生日。今年的世界精神卫生日以“共建共治共享,同心健心安心”为主题,旨在努力构建支持性环境,让每个人都能够享受到精神健康的权利。

今年读高二的男生轩轩(化名)休学近一年后,今年9月重新走进校园。顺利考入高中的轩轩,第一次期中考试就从班级入学成绩第5名下滑到10名以后,接下来轩轩无论怎么努力,都很难考出理想的成绩。挫败感叠加青春期强烈的情绪体验,他开始厌学,注意力无法集中。轩轩父亲强制他上学几周后,他一进教室就会有呕吐感。在老师的建议下,轩轩父亲带着他走进心理门诊,经过近一年的心理咨询和辅助药物治疗,轩轩状态渐渐好转,并重返校园。《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书指出,高中生抑郁检出率达40%,这给他们的生活和学习带来了较大的困扰。如何正确认识心理疾病、应对心理疾病,记者为此展开采访。

心理健康问题突出,呈低龄趋势

目前,在全球范围内,心理疾病的患病率不断上升。据世界卫生组织统计,每年约有70万人因心理问题而结束自己的生命。国际学术期刊《柳叶刀-精神病学》近日发表的研究报告显示,10岁至24岁人群中,心理疾病至少占到总体疾病的45%。

《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书指出,我国成人抑郁风险检出率达10.6%,焦虑风险检出率为15.8%,心理健康问题在成年人中较为普遍。作为全社会关注重点的学生群体,面临着学业、就业等压力的增大,心理健康问题日益突出,且呈低龄趋势。蓝皮书引用数据显示,高中生抑郁检出率达40%、初中生抑郁检出率达30%,其中40%的青少年因为感到孤独而患有抑郁症。此外,孕产期不同阶段可疑似抑郁或抑郁的总体阳性率为20.17%~27.57%,老年人也有相当比例存在抑郁情绪。

与此同时,全社会的心理健康意识进一步增强,民众对精神心理健康的关注度不断提高。根据百度指数,从2018年到2023年,与“心理健康”相关的搜索指数平均每年增长35%。截至2024年10月,微博上关于“心理健康”的话题讨论量已超过1.4亿条,相关话题包括自我关怀、抑郁症、心理健康日等。李汶等公众人物自杀事件也在一定程度上引发社会关注,敲响大众预防心理疾病的警钟。

青少年:青春期叠加学业压力易引发心理障碍

初中生涵涵(化名)从初一开始抑郁,断断续续坚持读完初一,初二开始休学。经过一年调整,她今年9月份开学回到学校继续学业。涵涵和爸爸现在每天早晨都有一场“去不上学的战斗”,虽然如此,涵涵爸爸已经感觉从阴霾中走了出来。

涵涵从初一开始厌学,凡事提不起兴趣,之前很喜欢动漫,后来也变得没有兴趣。渐渐地,她的精神障碍出现躯体表现,上课呕吐、浑身疼痛、有自伤行为,甚至两次半夜割腕被送去医院急救。这期间,涵涵要求爸爸带她去精神科门诊看病。一年来,涵涵按时吃药,和家人

人在门诊定期做心理咨询,她的精神状态逐渐好转。现在涵涵上学了,每周仍要请1~2天的假,但总体能坚持下来,周末也会约同学出去玩。涵涵爸爸的转变也很大,之前对孩子学业严格要求,现在减少了对孩子的要求,更加尊重孩子的意愿。

青岛市精神卫生中心儿少门诊部副主任(主持工作)、心理医院副主任宋欣欣告诉记者:“近年来医院接诊的青少年心理障碍患者呈显著增长趋势。就诊患者中,3到6岁的孩子会出现孤独谱系障碍、注意缺陷多动障碍等;上小学的孩子主要出现焦虑的心理问题;步

就容易“心理趴窝”,一方面是激素分泌导致情绪不稳定,一方面是身体发育变化特别大,致使部分孩子觉得身体难以掌控,同时面临与同龄人建立社交关系的压力,如果人格基础没打好,应对这些压力就略感吃力。”宋欣欣表示,三岁之前最理想的抚养状态是根据孩子不同的气质类型调整抚养节奏,尽可能多地拿出时间陪伴孩子,让孩子处于情绪平和的状态。

“父母在养育过程中,要帮助孩子内化一些正向的父母功能。比如孩子哭闹,父母及时抱起来安抚,这会让孩子感受到安全感,孩子会慢慢内化抚慰功能。当孩子遇到挫折,需要自我安抚时,他就有能力应对。并且父母及时的安抚,让孩子潜意识里感受到痛苦消失,他也会产生一种信念——这个世界是可信的、他是能获得帮助的。”宋欣欣表示。



入青春期的初中生和高中的心理障碍以抑郁为主。而且有不少孩子主动要求家长带着他们来就诊。”

“有的青少年初中时开始发病,表现为:情绪低落,有时候会莫名哭泣;不耐烦、容易发脾气、不愿意见人等;躯体疼痛;注意力难以集中,脑子控制不住地想别的事情;提不起兴趣,最愿意干的就是躺着或者玩手机,以回避那些非常低落的情绪体验。这部分青少年回溯至小学高年级就开始出现情绪低落的情况,到了青春

期,低落情绪体验增强。而且随着学业压力、人际压力的增大,他们甚至会出现自伤行为,包括划伤自己、掐自己、撞墙、吞药等。还有部分孩子会出现活着没意思的轻生念头。”宋欣欣表示,这些青少年通过心理咨询、药物治疗,抚平心理创伤,增加正向情绪体验,在亲人的支持下,随着个人年龄增长,神经系统逐步完善、自控能力增强,多数会摆脱抑郁。

良好的家庭抚养,对父母的要求贯穿始终。“随着孩子成长,父母首先要把自己的焦虑和恐惧情绪收起来。不少家长紧盯孩子学习,一方面源于社会竞争压力;一方面也有家长总结自己的成长经验灌输给孩

子。一旦孩子学习成绩不佳,家长就会失态,亲子关系中家长漠视孩子个体的自我成长。”宋欣欣表示,家长要和孩子形成良好的关系,首先要认清自己,避免先入为主、避免经验传输、避免传递焦虑。家长在把握好抚养孩子大原则的前提下,让孩子有更多的空间去探索。孩子成长的过程,就是和父母分离的过程。为人父母要有边界感,孩子的人生是他自己的,父母要根据孩子的成长阶段和心理需要提供帮助,完成分离。

“孩子树立起了对自己、对世界的安全感,便不再需要父母总在身边给予支持。他们会带着内化而来的健康人格走向更广阔的天地。在青春期更好地应对学业,应对与同龄人建立关系的压力,发展出更加稳固的自我,为下一个人生阶段打下基础。”宋欣欣表示。



宋欣欣正在坐诊。

成年人:工作压力和情感问题易发心理疾病

刘涛(化名)今年45岁,在单位做管理工作,这两年单位出现裁员风波,他明显感受到了来自年龄和工作的压力,对自己能否适应目前岗位产生焦虑,由此产生失眠症状,往往一天只能睡3~4个小时,他陷入了工作和心理状态的恶性循环:心理压力—失眠—工作状态不佳—担心失业—更加焦虑。

刘涛由此产生的负面情绪也影响到了家庭日常生活,他动不动就在家发火、摔打东西、打骂家人,甚至进一步发展到总觉得有人在陷害他。长期的失眠,神经衰落,逐渐萌生出轻生的想法。他主动走进心理门诊,被诊断为中度抑郁,通过心理疏导、药物治疗和康复运动,睡眠得到改善,能持续睡眠6个小时,情绪也有所好转。

除了工作压力,情感问题也常常引发成年人的心理问题。50多岁的张哲(化名)性格内向,内心事件等治疗方式,系统调节患者的心理健康问题。”姜守庭告诉记者。

“心理疾病评级分轻度、中度、重度。轻度心理疾病的患者可通过一周1~2次的心理门诊进行治疗,若症状严重,需要通过住院进行治疗。值得一提的是,有许多患有重

专家建议 保持健康工作生活方式,及时寻求帮助

度心理疾病的成年人并不承认或并不自知。如果患者表现出过激行为,如自杀倾向,或者有严重抑郁导致对生活失去希望,可能会采取极端方式如跳楼、割腕等自伤自杀、危害他人安全的行为,这时就需要考虑强制性住院治疗。”姜守庭表示。

通过提前的预防措施,许多心理问题是

可以避免的。“我们提倡正向的世界观、人

生观和价值观,在日常生活中保持开放和乐观的态度。具体而言,面对压力、挑战和人际关系冲突时,不应过于纠结,钻牛角尖,而应正确应对,与亲朋好友多交流沟通,以缓解心理压力。此外,保持健康的生活方式至关重要,包括有规律的作息时间、合理的工作与休息平衡、适度的健身锻炼,以及保证充足的睡眠。在紧张的工作生活中,应该注意适时休息,避免过度劳累,维护精神健康。

一旦发现自己有心理问题的倾向,应及时就医,寻求专业的心理咨询师或精神科医生的帮助。”姜守庭表示。

在心灵的旅途中,每个人都可能遇到迷

雾和阴霾。心理疾病的防治不仅是医学的挑战,更是对人性深刻的关怀。通过及时的干预和有效的预防策略,可以帮助那些在心灵困境中挣扎的人们找到回归的路径。

测试得分		总分:		302	总均分:		3.36	阳性症状数:		80
阴性症状数:		10	阳性症状均分:		3.65					
原始分		均分	程度		原始分	均分	程度			
躯体化:	37	3.08	偏重		强迫症状:	31	3.1	中度		
人际关系:	35	3.89	偏重		抑郁:	51	3.92	严重		
焦虑:	34	3.4	严重		敌对:	21	3.5	偏重		
恐怖:	20	2.86	偏重		偏执:	18	3	中度		
精神病性:	34	3.4	严重		其它:	21	3			

测试结论

总分: 302; 总均分: 3.36; 阳性症状数: 80; 阴性症状数: 10; 阳性症状均分: 3.65。

躯体化: 躯体化原始分37分, 躯体化均分3.08分; 躯体化程度偏重, 明显伴有较多躯体不适的感觉, 常有比较严重的头晕、头痛等症状, 胃部不适较多, 如食欲不振、嗝气、胃胀, 经常有心慌、心跳快, 时感胸闷、呼吸急促, 身体发麻、刺痛, 常有疲乏、虚弱感。

强迫症状: 强迫症状原始分31分, 强迫症状均分3.1分; 强迫症状程度中度, 反复、重复做的动作明显增多, 或反复思考一些想法, 感到没有必要, 想作抵抗, 但无法克制内心的冲动, 只能重复, 伴有较明显焦虑, 有一定求医行为, 一天中有3-4个小时会做反复动作或竭力思考等强迫行为。

人际关系: 人际关系原始分35分, 人际关系均分3.89分; 人际关系程度偏重, 内向, 敏感, 不大主动与人交谈, 但对别人的评价非常在意, 有时显得神经过敏, 偶尔会表现出被动攻击, 影响其人际关系, 使之朋友较少。

抑郁: 抑郁原始分51分, 抑郁均分3.92分; 抑郁程度严重, 自我评价很低, 情绪低落, 悲观, 失望, 有时控制不住要哭泣, 甚至出现厌世、想要自杀的消极念头, 有明显的抑郁体征如失眠早醒, 食欲减退, 体重下降等。

焦虑: 焦虑原始分34分, 焦虑均分3.4分; 焦虑程度严重, 坐立不安, 经常显得很紧张, 担心将有灭顶之灾而出现明显的焦虑体征, 如胸闷, 气急, 心跳快, 心慌, 浑身发抖, 四肢出汗, 尿频等。

心理量表显示就诊者存在心理疾病。

深读一点

抑郁症的病因是什么?

抑郁症是最常见的健康问题之一,据统计,在成年人中患病率为5%,症状包括快感缺乏症、无价值感、注意力不集中和睡眠困难以及自杀意念。目前,对抑郁症发病机制的研究是多维度且没有定论的。综合认为抑郁症与生物学、心理和社会决定因素相关。

有生物学研究认为,抑郁的结果和身体健康因素相关,如脑萎缩、癫痫、体重指数和肥胖、糖尿病、尿路感染等,如妊娠期糖尿病与产后抑郁相关。遗传因素,即部分基因和抑郁之间存在着联系。微生物领域研究显示,一个紊乱的微生物群会导致炎症,进而导致抑郁症。肠道微生物群、肝脏代谢、脑炎症和抑郁之间可能存在联系。

从心理学角度,认知能力下降和认知缺陷,神经系统树突分支退化、海马细胞萎缩/死亡、神经可塑性受损等方面等因素与抑郁有关。许多情感风险因素如消极的自我概念、神经质、消极的情绪等与抑郁有关。

社会决定因素指人们在出生、生活、学习、工作等环境中的条件,如婚姻地位、社会地位、经济压力、虐待、耻辱等,会对健康有重大影响。有研究进一步指出,儿童早期不良的生活经历、与父母的冲突、早期接触创伤性生活事件、欺凌和童年创伤等会增加患抑郁症的风险。 而从生命周期来看,产前或早期生活压力对个体心理健康产生影响,生命早期的生活创伤易使个人产生失败的想法,这些想法会成为抑郁的催化剂。年龄因素与抑郁症风险的增加有关,如老年人因身体机能退化、退休等失去社会支持的风险更高,也是导致老年人抑郁的因素。

青岛市李沧区虎山路街道办事处上王埠社区居民委员会关于李沧区五指峰路打通富裕路临时道路工程项目范围内涉及尹义学、曲立栋、曲建青、曲立凯、青岛市李沧区上王埠实业总公司集体土地上的住宅附属房屋及附属物权利的公示

为配合李沧区五指峰路打通富裕路临时道路工程项目建设,需对规划范围内李沧区虎山路街道办事处上王埠社区居民委员会集体土地上的住宅附属房屋及附着物实施搬迁,现有尹义学、曲立栋、曲建青、曲立凯、青岛市李沧区上王埠实业总公司主张坐落于上王埠社区自建楼五指峰路北段工程项目范围内的住宅附属房屋及附着物享有权利,现将相关情况公示如下:

经入户调查了解,搬迁范围内上述住宅附属房屋及附着物由尹义学、曲立栋、曲建青、曲立凯、青岛市李沧区上王埠实业总公司占有使用,曲建青出具2005年11月16日购买收据一份。

经社区存档,未查找到上述土地的相关资料,也无法确认尹义学、曲立栋、曲建青、曲立凯、青岛市李沧区上王埠

青岛市李沧区虎山路街道办事处上王埠社区居民委员会
2024年10月8日

专家支招

采取正向抚养方式,培养孩子健康人格

稳定的药物治疗、规律的心理咨询和家庭抚养方式的改变,对青少年心理疾病的恢复很有帮助。孩子“心理趴窝”对其个人和家庭都是一次大考。能避免吗?培养孩子健康的人格,采取正向的家庭抚养方式,是良策。

孩子3岁之前的成长经历对人格影响比较大。“心理学有个词叫表观遗传学,比如孕妇本身身体健康,但孕期压力大、情绪烦躁,可能影响胎儿的基因表达,孩子出生后会出现疾病。”宋欣欣表示,如果母亲很期待孩子降生,母亲就会很开心,如果觉得孩子是负担就会厌恶,孕期母亲已经在不停地向孩子传递信号。

“有的孩子出生后很好带,有的孩子则偏抑郁气质、易哭闹、不好哄,这对母子关系是一种挑战。如果遇到孩子哭闹,母亲安抚能力跟不上,甚至“炸毛”,这就给孩子增加了一层负面影响。部分孩子到了青春