

洞悉儿童青少年心理健康问题时代特征 构建学校心理卫生社会服务体系

张徐军

东南大学公共卫生学院流行病学与卫生统计学系/东南大学伤害预防研究所,江苏 南京 210009

【摘要】 近年来儿童青少年心理健康问题且趋严峻,已成为重要的公共卫生问题。文章阐述了儿童青少年心理问题的时代特征,提出发展学校心理卫生社会服务体系,包括建立健全学校心理卫生社会服务政策,完善学校心理卫生社会服务模式,建设区域性学校心理卫生服务中心,加强学校心理卫生服务供给,全方位多层次解决青少年心理健康问题。

【关键词】 精神卫生;学生保健服务;组织和管理;儿童;青少年

【中图分类号】 B 844.2 G 478 C 913.5 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2023)12-1761-04

Implementation of school mental health social service system in accordance with the contemporary characteristics of children and adolescents' mental health problems/ZHANG Xujun. Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health/Institute of Injury Prevention, Southeast University, Nanjing (210009), Jiangsu Province, China

【Abstract】 In recent years, mental health problems of children and adolescents are increasingly recognised as one of the most significant public health concerns. The article briefly describes the contemporary characteristics of mental health problems in children and adolescents, and proposes the implementation of school mental health social service system, including the establishment of comprehensive school mental health social service policies, the improvement of the school mental health social service model, the construction of regional school mental health service centers, and the strengthening of school mental health service practices in order to address youth mental health needs.

【Keywords】 Mental health; Student health services; Organization and administration; Child; Adolescent

心理健康问题严重影响儿童青少年健康与幸福^[1],与健康危险行为、自残和自杀等结局密切相关^[2]。据估计,全世界有 10%~20%的儿童青少年存在心理健康问题,约 50%的心理健康问题在儿童青少年时期加剧,若不及时干预,其影响往往会持续到成年^[3-4]。我国儿童青少年心理健康问题日趋严峻^[5],预防和控制其心理健康问题十分迫切,已成为健康中国的重要组成部分。

1 儿童青少年心理健康问题的时代特征

1.1 压力、焦虑、抑郁 在快速发展的 21 世纪,压力已经成为一个主要的心理健康挑战^[6]。实证研究发现,儿童青少年经历各种压力,包括来自学业、父母、同伴等方面,这些压力与一系列严重的心理健康问题有关^[7]。据估计,全世界约 6.2%的青少年患有抑郁,6.5%患有焦虑^[8]。我国青少年抑郁和焦虑问题也显著增加^[5],研究发现,我国儿童青少年抑郁的患病率为 29%,焦虑症的患病率为 26%^[9]。压力对抑郁的影响比焦虑更大,且随着时间的推移,压力会加剧心理

问题^[10]。此外,抑郁和焦虑症通常会持续存在并随着时间的推移而恶化^[11]。抑郁症已成为导致青少年残疾的主要原因之一^[3],儿童青少年焦虑与其他精神疾病的发展有关,并导致生活质量下降,影响学业、同伴关系和家庭功能^[11]。

1.2 成瘾行为 网络成瘾指过度使用互联网,导致个人心理状态以及学业或职业和社会功能受损的行为^[12]。一项针对新型冠状病毒感染流行期间的成瘾行为综述报告显示,网络成瘾的患病率高达 30.7%^[13]。随着互联网的普及,越来越多的人存在网络成瘾问题,尤其是缺乏自我控制以及身心发展不成熟的学生^[14]。网络成瘾会导致儿童青少年学习成绩下降、家庭关系和同伴关系差、抑郁、药物滥用甚至自杀行为等问题^[12]。在网络成瘾中,女生更倾向沉溺于网络社交,降低了其他心理健康问题的风险^[13]。青春期也是饮食紊乱行为增加的时期,研究发现,依据耶鲁食物成瘾量表定义的食物成瘾在青少年中的患病率为 2.6%~49.9%^[15]。食物成瘾与饮食失调、抑郁和焦虑症状以及自尊心较差有关^[15]。

【基金项目】 江苏省重点研发计划(社会发展)专项基金项目(BE2021617)

【作者简介】 张徐军(1963-),男,山东济南人,博士,教授,主要从事伤害流行病学研究。

1.3 校园欺凌行为 儿童青少年的校园欺凌已被认为是重要的公共卫生问题,不断发生的青少年校园欺凌事件逐渐受到社会各界人士的广泛关注。联合国儿童基金会报告显示,在发达国家中,儿童青少年受欺凌的比例为 11%~53%,而在个别中低收入国家中,儿童青少年受欺凌的比例高达 80%以上^[16]。中国不同地区儿童青少年校园欺凌受害的发生率为 5.91%~25.70%^[17-18]。校园欺凌给儿童青少年带来严重的身心伤害,受欺凌的学生通常会产生消极的自我概念或自我认知,缺乏自尊与自信,表现出自卑感和缺乏安全感^[19]。研究表明,遭受欺凌的儿童青少年患抑郁症的风险更高^[20]。遭受欺凌与儿童青少年产生自杀行为之间存在强关联性,被欺凌的学生报告有自杀意念的可能性是没有遭受欺凌学生的 2~3 倍^[21],欺凌不仅仅影响学生当下的身心状况,还为青少年成年后带来持续的负面影响^[22]。

1.4 自我伤害行为 自我伤害指采取一系列直接和故意的自残行为,包括非自杀性自伤(non-suicidal self-injury, NSSI)和自杀行为^[23]。一项针对全球儿童青少年自我伤害的 Meta 分析报告患病率为 19%^[23]。NSSI 是指无自杀意图的、故意的、不被社会认可的自我伤害^[24]。最常见的方法是切割、刮擦、敲击、雕刻和刮擦^[25]。一项系统综述报告儿童青少年的 NSSI 行为发生率为 17%~60%^[26]。自杀行为包括自杀意念、自杀企图、自杀死亡,是导致死亡和残疾的一个全球性原因^[27],且自杀是我国 10~19 岁儿童青少年第四大死因^[28]。NSSI 和自杀行为的患病率在 15~16 岁达到峰值,到 28 岁后显著下降^[26]。除年龄因素外,性别也是多种心理健康问题的影响因素,研究表明,女生要比男生更易产生自我伤害行为^[23,26]。

2 发展学校心理卫生社会服务体系

2023 年 1 月,共青团中央、全国少工委印发《关于加强共青团新时代未成年人保护工作的意见》^[29],提出要依托现有工作品牌和项目,集中力量开展包括心理健康守护在内的 5 个重点行动,对提高儿童青少年生活质量和国民素质具有深远而重要的意义。2023 年 4 月 20 日,由教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》^[30],明确提出健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系更加健全,学校、家庭、社会和相关职能部门协同联动的学生心理健康工作格局更加完善的工作目标。提高儿童青少年心理健康水平、构建儿童青少年心理健康工作服务体系,从而形成家庭、学校、社会和医疗机构等在内的多元联动心理健康服务模式,是一项长期而系统

的工程。面对我国儿童青少年心理健康水平在新时代的新情况、新特点和新趋势,要根据其身心发展特点、成长和教育规律,创新思路、优化措施,有的放矢地培养儿童青少年自我情绪调节能力,构建有利于儿童心理健康发展的社会服务体系,降低其心理障碍发生率和严重程度。

2.1 建立健全学校心理卫生社会服务政策 政府的统筹规划和全社会对相应法律政策的落实,是建设和完善儿童心理卫生服务体系的保障。《中华人民共和国精神卫生法》指出县级以上人民政府应建设和完善精神障碍的预防、治疗和康复服务体系,建立健全精神卫生工作协调机制和工作责任制,并对有关部门承担的精神卫生工作进行考核、监督。贯彻落实有关法律法规,统筹规划心理障碍防治工作,是建设和完善儿童心理卫生服务体系的保障。各级政府应根据当地实际情况逐步落实《中华人民共和国精神卫生法》,全局性、系统性、分层次地统筹安排和指导各地心理卫生工作,认真执行《“健康中国 2030”规划纲要》《中国儿童发展纲要(2021—2030 年)》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》^[30],出台符合当地发展水平的防治政策和行动方案等,提高对心理健康问题的认识和重视。为敦促法律政策落到实处,各级政府需要形成自上而下的领导机制,充分发挥党政领导的优势,成立社会心理卫生服务工作小组,为儿童青少年心理健康监测体系的建立提供政策支持并加大相关经费投入,建设和完善基础心理卫生服务设施,将儿童青少年心理咨询和治疗有序纳入医保范围;明确部门工作职责,充分发挥部门协作的推动作用,以各级政法委为主的管理者,通过建立心理沟通、个案管理直接管理特殊人群和严重精神障碍患者,以各级卫生健康委员会为主的治理者,通过购买服务、项目吸引等方式引入社会力量,设立专项岗位、招聘政策倾斜引入心理学等专业技术人员,促进形成社会、家庭、学校一体联动;统筹规划工作目标,建立健全儿童青少年心理健康工作监督评估机制。

2.2 完善学校心理卫生社会服务模式 学校心理卫生社会服务是识别在校学生心理问题以及提供早期干预的重要资源。政府部门需要加强顶层设计,构建以政府心理工作为核心、以相关机构人员为基础、以各心理工作站为平台、以医疗卫生单位为依托、以资源为补充的全方位多层次心理健康服务体系。政府发挥宏观控制功能,领导并保障社区、学校、家庭、媒体、医疗机构的联动,明确相关各方职责,完善筹资补偿机制,搭建全面、协调多元化的心理健康服务一体化平台,提供心理卫生咨询、治疗、康复、管理等服务,

并借助该平台开展心理卫生健康教育,构建心理健康社会服务体系,为学生提供更加全面、专业的心理健康服务和支 持,促进学生身心健康的全面发展。学校心理卫生服务对象由学生、教师扩展到家长和社区居民,构建心理健康家庭、学校、社区三位一体的服务体系^[31],形成学生心理健康问题动态监测反馈机制。学校可以通过家长会、家长课堂以及网络课程等形式,指导家长与学生进行积极互动,改善家长的教育方式,培养家长与孩子之间良好的沟通和情感交流,促进积极的亲子关系。学校可联动社区开展家庭心理健康教育活 动,为家长提供心理健康知识和育儿技能培训,提高家长的心理健康素养。建立社区心理健康服务站点,提供心理健康咨询、心理辅导和心理治疗等服务,为学生和家长提供支 持;开展心理健康义工培训项目,培养社区心理健康志愿者队伍,为学生提供心理支持和帮助。社区可与妇联、残联、少工委以及志愿者联盟等组织机构联合开展心理卫生服务,将“互联网+”模式作为心理服务发展的着力点,为学生提供个性化、智能化的心理卫生服务。除此之外,还需联动社会媒体加强心理健康宣传报道,倡导积极心理健康观念,减少心理健康歧视和误解。通过制作心理健康宣传片和公益广告,提高社会公众对心理健康的关注和支 持。多方合作举办心理健康主题活动,如心理健康公益演讲、心理健康公益展览等,扩大心理健康教育的影响力。

2.3 建设区域性的学校心理卫生服务中心 教育部门应联动卫生健康等部门,分阶段多步骤建设区域性的学校心理卫生服务中心。基于各地实际情况,在辖区内搭建心理健康服务平台,推动构建学校心理卫生健康服务体系。学校心理卫生服务中心应包括学校心理卫生问题监测与调查、精神疾病防治、提供应激事件心理咨询、危机干预和培训心理卫生基层骨干等内容。区域中心应上下联动,将上级医疗机构与所辖学校心理咨询室串联起来,推动形成“医疗机构+区域心理卫生服务中心+各分管学校心理咨询室”的网格化工作机制,收集学校内心理卫生问题并跟进,定时向上反馈,及时掌握所辖学生的心理动态,做好潜在的危机预警;建立学校内学生心理健康档案,对于曾发生过心理卫生问题以及高危个体做到“一档一生”,实行动态化管理与更新。

2.4 加强学校心理卫生服务供给 扩大并加快专业人才培养规模,有条件的高校应建立人才培养长效机制,培养儿童青少年心理卫生相关专业高层次人才,补齐短板。学校卫生相关部门应结合我国以及地方实际,积极开展各类培训,推广和应用适宜的心理卫生技术与方法。各类学校及学前教育机构应为在校

学生提供心理卫生方面的健康教育,并配备心理卫生专兼职老师,及时发现并处理心理行为问题。建立学校心理咨询室和医疗机构的合作机制,为学校提供心理健康专家指导和培训,对学生实施日常心理健康教育并定期进行心理健康“体检”^[32],构建心理重症危机干预体系,提升学校心理健康服务水平和能力,建立学校心理健康服务档案系统,实现资源共享和信息互通。学校应给予心理健康教师一定的自主选择权,如参与教材编制、教学改革,以提高教师的主体性。注重学校心理健康教育的生态系统构建,不仅要积极优化教育环境,还需要引导学生自主选择吸收有益成分,构建自己健康成长的生态圈。制定学校心理健康教育课程,包括心理健康知识、情绪管理、压力释放等内容,以提高学生的心理健康意识和能力;举办心理健康宣传活动,如主题讲座、心理健康周等,以增强学生对心理健康的关注和重视。定期开展心理卫生教育培训,提高教师的心理咨询技术和防护知识。

3 总结与展望

综上,儿童青少年的心理健康问题应得到重视和关注。由于儿童青少年的心理健康受政策、学校和家庭等的影响,有效的干预计划应考虑多方面的多层次的措施。健全的政策支撑是前提,完备的学校心理卫生社会服务模式是基础,高效的心理卫生服务中心是关键,充足的学校心理卫生服务供给是保障。学生在成长过程中应提升自己的生活技能水平,培养良好的生活方式,社会、家庭与学校应共同为学生提供良好的心理健康环境,共同促进青少年心理健康。

利益冲突声明 所有作者声明无利益冲突。

参考文献

- [1] KIELING C, BAKER-HENNINGHAM H, BELFER M, et al. Child and adolescent mental health worldwide:evidence for action[J]. *Lancet*, 2011,378(9801):1515-1525.
- [2] PATEL V, FLISHER A J, HETRICK S, et al. Mental health of young people: a global public-health challenge [J]. *Lancet*, 2007, 369(9569):1302-1313.
- [3] PRUNETI C, GUIDOTTI S. Need for multidimensional and multidisciplinary management of depressed preadolescents and adolescents: a review of randomized controlled trials on oral supplementations (omega-3, fish oil, vitamin D-3) [J]. *Nutrients*, 2023,15(10):2306.
- [4] DRAY J, BOWMAN J, CAMPBELL E, et al. Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting[J]. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 2017,56(10):813-824.
- [5] WU Z P, WANG B, XIANG Z B, et al. Increasing trends in mental health problems among urban Chinese adolescents: results from repeated cross-sectional data in Changsha 2016-2020 [J]. *Front Public*

- Health, 2022,10:829674.
- [6] KUDIELKA B M, WUST S. Human models in acute and chronic stress: assessing determinants of individual hypothalamus-pituitary-adrenal axis activity and reactivity[J]. *Stress*, 2010,13(1):1-14.
 - [7] CHEN D R, ZHOU X L, WU H J, et al. The impacts of latent profiles and transitions of stresses on adolescent mental health: a person-centred analysis[J]. *Stress Health*, 2023.DOI:10.1002/smi.3261.
 - [8] ZHOU K Y, CHEN J R, HUANG C M, et al. Prevalence of and factors influencing depression and anxiety among Chinese adolescents: a protocol for a systematic review [J]. *BMJ Open*, 2023, 13(3): e068119.
 - [9] MA L, MAZIDI M, LI K, et al. Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: a systematic review and Meta-analysis[J]. *J Affect Disord*, 2021, 293: 78-89.
 - [10] RNIC K, SANTEE A C, HOFFMEISTER J A, et al. The vicious cycle of psychopathology and stressful life events: a Meta-analytic review testing the stress generation model[J]. *Psychol Bull*, 2023, 149(5-6):330-369.
 - [11] FISAK B, PENNA A, MIAN N D, et al. The effectiveness of anxiety interventions for young children: a Meta-analytic review[J]. *J Child Fam Stud*, 2023;1-12.DOI:10.1007/s10826-023-02596-y.
 - [12] XUE Y Q, XUE B L, ZHENG X, et al. Associations between Internet addiction and psychological problems among adolescents: description and possible explanations [J]. *Front Psychol*, 2023, 14: 10987331.
 - [13] ALIMORADI Z, LOTFI A, LIN C Y, et al. Estimation of behavioral addiction prevalence during COVID-19 pandemic: a systematic review and Meta-analysis[J]. *Curr Addict Rep*,9(4):486-517.
 - [14] CAI Z H, MAO P P, WANG Z K, et al. Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: a Meta-analytic review[J]. *Adolesc Res Rev*, 2023,8(1):45-62.
 - [15] SKINNER J, JEBEILE H, BURROWS T. Food addiction and mental health in adolescents: a systematic review [J]. *Lancet Child Adolesc Health*, 2021,5(10):751-766.
 - [16] FLEMING L C, JACOBSEN K H. Bullying among middle-school students in low and middle income countries[J]. *Health Promot Int*, 2010,25(1):73-84.
 - [17] ZHOU Y, GUO L, LU C Y, et al. Bullying as a risk for poor sleep quality among high school students in China[J]. *PLoS One*, 2015,10(3):e0121602.
 - [18] 唐寒梅, 杨丽霞, 傅树坚, 等. 江西中学生校园欺凌与自杀相关行为的关联分析[J]. *中国学校卫生*, 2018,39(1):60-63.
TANG H M, YANG L X, FU S J, et al. Relationship between bullying and suicide-related behaviors among middle school students[J]. *Chin J Sch Health*, 2018,39(1):60-63. (in Chinese)
 - [19] 麦清, 曹瑞, 赵丽霞. 我国中小学生学习欺凌和暴力行为现状调查研究[J]. *天津市教科院学报*, 2018,30(2):36-40.
MAI Q, CAO R, ZHAO L X. Survey research on the current situation of bullying and violence in schools of primary and secondary school students in China[J]. *J Tianjin Acad Educ*, 2018,30(2):36-40. (in Chinese)
 - [20] STROHACKER E, WRIGHT L E, WATTS S J. Gender, bullying victimization, depressive symptoms, and suicidality[J]. *Int J Offender Ther Comp Criminol*, 2019,65(10-11):1123-1142.
 - [21] SIBOLD J, EDWARDS E M. Bullying environment moderates the relationship between exercise and mental health in bullied US children [J]. *J Sch Health*, 2020,90(3):194-199.
 - [22] HEERDE J A, HEMPHILL S A. Are bullying perpetration and victimization associated with adolescent deliberate self-harm? A Meta-analysis[J]. *Arch Suicide Res*, 2018,23(3):353-381.
 - [23] LUCENA N L, ROSSI T A, AZEVEDO L M G, et al. Self-injury prevalence in adolescents: a global systematic review and Meta-analysis[J]. *Child Youth Serv Rev*, 2022,142:106634.
 - [24] LLOYD-RICHARDSON E E, PERRINE N, DIERKER L, et al. Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents [J]. *Psychol Med*, 2007, 37(8): 1183-1192.
 - [25] ZETTERQVIST M. The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: a review of the empirical literature[J]. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 2015,9:31.
 - [26] BROWN R C, PLENER P L. Non-suicidal self-injury in adolescence [J]. *Curr Psychiatry Rep*, 2017,19(3):20.
 - [27] KLONSKY E D, MAY A M, SAFFER B Y. Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation[J]. *Annu Rev Clin Psychol*, 2016,12: 307-330.
 - [28] YANG B, WANG B, SUN N, et al. The consequences of cyberbullying and traditional bullying victimization among adolescents: gender differences in psychological symptoms, self-harm and suicidality [J]. *Psychiatry Res*, 2021,306:114219.
 - [29] 杨宝光. 共青团中央 全国少工委印发《关于加强共青团新时代未成年人保护工作的意见》[N]. *中国青年报*, 2023-02-14(01).
YANG B G. The Central Committee of the Communist Youth League and the National Youth Work Committee issued the Opinions on Strengthening the Work of the Communist Youth League in Protecting Minors in the New Era [N]. *China Youth Daily*, 2023-02-14(01). (in Chinese)
 - [30] 中华人民共和国教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB/OL].(2023-04-20)[2023-12-06].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
Notice of the Ministry of Education of the PRC and other 16 departments on issuing the Special Action Plan for Comprehensively Strengthening and Improving Students' Mental Health in the New Era (2023-2025) [EB/OL]. (2023-04-20) [2023-12-06]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html. (in Chinese)
 - [31] JAKOBSEN A L, HANSEN C D, ANDERSEN J H. The association between perceived social support in adolescence and positive mental health outcomes in early adulthood: a prospective cohort study [J]. *Scand J Public Health*, 2022,50(3):404-411.
 - [32] HONKANEN M, MAATTA H, HURTIG T, et al. Teachers' assessments of children's mental problems with respect to adolescents' subsequent self-reported mental health [J]. *J Adolesc Health*, 2014, 54(1):81-87.
- 收稿日期:2023-10-11 修回日期:2023-12-11 本文编辑:汤建军