

自伤事件频见 抑郁症低龄化

守护青少年心理健康步履维艰

近年来,儿童青少年自伤事件频频见诸媒体,抑郁症低龄化趋势越发明显。调查显示,2020年,我国青少年抑郁检出率近四分之一。如何守护孩子们的心理健康已成为十分迫切的社会课题。虽然一系列相关政策、办法已落地,但教育资源的不充足、不均衡,学校、家长认识程度不够等现实因素,仍使这条“守护之路”步履艰难。

日前,教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(以下简称《通知》),从大中小学的心理健康课程开设,到学生心理危机的预警、干预,都提出了非常具体的管理要求;而近期引起持续热议的“双减”政策,则直接发力于削减课业负担,着眼于学生身心健康成长。



学生心理问题频发 学校心理课程缺位

暑假前,北京海淀区一所中学的高二某班内,空出两个座位——这两名学生先后离开了班集体,一个因“极度厌学”而暂时休学,另一个由父母给校方出示“精神分裂”诊断证明后悄然退学。在仅30人的班里,两名同学的先后“消失”引起不小波动,大家悄悄议论着,以前并未发觉他们有何异样,而且后一位同学还是个成绩优异的学霸。不过,短暂的惊讶、唏嘘后,一切随着暑假的到来归入平静。如今高三提前开学,课表比之前更满,晚自习也延长了,同学们无暇再议论他人,大考已进入倒计时。

这是高中生默然(化名)告诉记者的一小段“校园秘辛”,而他的班级并不特殊,隔壁班也有两个休学的。这样的情况,也许仍会被一些人认为是“特例”。

今年3月,中国科学院心理研究所发布《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》。根据报告显示,2020年,我国青少年抑郁检出率为24.6%,其中,重度抑郁的检出率为7.4%。分析显示,随着年级的增长,抑郁的检出率呈现上升趋势:小学阶段的抑郁检出率为一成左右,初中阶段的抑郁检出率约为三成,高中阶段的抑郁检出

率接近四成。

“其中尤为需要重视的是,小学、初中和高中各有3%、8%和12%左右的学生为重度抑郁,而重度抑郁与自伤自杀有着密切的关系。”北京师范大学心理学部党委书记、学生心理咨询与服务中心主任乔志宏补充道,另外,对学生来说,焦虑是比抑郁更为普遍的问题,再加上双相情感障碍、注意力缺陷、学习障碍等其他类型的精神与心理健康问题,我国学生群体各类精神疾病的患病率远远超过我国全人口的平均患病率。

专业培训提升老师 心理健康教育素养

“不经意的谈话间,又化解了一场‘崩溃’。”华东地区某知名大学生命学院辅导员李虹(化名)告诉记者,她偶然碰到一名情绪不佳的学生,主动询问后,对方开始流泪,倾吐内心的巨大压力:该生即将做一个小手术,恢复期较长,很担心影响实验进度和论文进展。李虹委婉建议学生,在恢复期暂时放下实验,一边休息,一边先考虑数据的分析处理、毕业求职方向等。学生倾诉之后,也认识到时间不至于全部浪费,情绪随即平复下来。

李计勇认为,随着高等教育进入普及化阶段,大学越来越成为青少年学生三观形成的最后阶段,迈向社会的“最后桥梁”。李虹也表示:“到了大学高年级,学业的、就业的、家庭的、感情的问题可能都会有,如果各方面因素一下子叠加起来,可能形成‘压死骆驼的最后一根稻草’,表现得很极端。”

而经常为学生做个体咨询的张驰发现,随着高校研究生数量越来越庞大,研究生心理问题发生比例也越来越高,大部分集中于学业问题和导师关系问题。“一是了解,二才可能理解。”他进一步解释,带3个学生就是3种不同特点,有的学生可能曾患抑郁或有心理危机情况,如果不了解学生,在指导过程中或许就会暴露出问题。比如导师管理方式较为“专制”,对一些学生也许没问题,但有的学生就会出现心理危机。

张驰曾接触过一位学生,不能去导师办公室,不能见面,甚至导师名字都不能听——有很强应激反应。他认为这也凸显了对导师心理健康培训的重要性。

《通知》提出,高校要对新入职辅导员、研究生导师开展心理健康教育基本知识和技能全覆盖培训。张驰向记者介绍了北京交通大学对这两个群体培训时的不同侧重:

学生遇到困难、烦恼都是辅导员第一时间去处理,所以辅导员培训有针对性地开设了危机识别和深度辅导课,与学生的谈话技巧,如何保护学生隐私等,除了培训外还有两周一次的督导,使其达到“半专业”的水平;而对于导师,应更多了解自己和学生个性差异,当下学生心理特点、个性特点,教学中如何沟通等。

李虹介绍,以前与学生打交道也会有一些小技巧,但在参加完心理健康教育的培训后,再遇到学生焦虑或更极端的情况,她会从心理学专业角度去评估学生行为表现的风险程度,做出更合理的判断和应对。但面对学校1400的辅导员、学生配比,学生庞大数量的心理疏导、解压需求,她也常感到“心有余而力不足”。

“学校的心理健康教育专业队伍,需要专门的学历教育项目来培养,为此,有些师范学院开设了心理健康教育本科专业和临床与咨询心理学硕士专业来培养这类人才。但由于我国心理学学科发展尚不完善,目前心理健康教育和临床咨询心理学这两个学科的能力与规模尚不足以应对巨大的社会需求。”乔志宏认为,我们需要迅速扩大心理工作专业人才的学历教育规模,培养出足够多的能够胜任各级学校心理健康教育工作的专业人员;并优化各级学校的管理制度,让心理健康教育工作更加专业,真正给学生带来帮助。

(周世祥 唐一歌)

学生感受心理困境该向谁求助?

“休学回家。”默然直截了当回答了这个问题。虽然他所在的高中配备了一名心理辅导老师,但这名老师只在开学时给全年级做过一次讲座,就再未出现。课表上每周一节的心理课,实际是由政治老师来上,讲的也是政治教材,“要考的那些”。同学们甚至不知道心理老师的办公地点到底在哪儿。

心理老师在学校的存在感不高、学生们对其不信赖是一个常见现象。“各级各类学校对心理健康教育的重视程度有很大差别。很多学校并未设立相应的岗位,或者以没有专业能力的兼职人员来凑数,这让有限的人才无法从事这个专业的岗

位,不能不说是一个巨大的遗憾。”乔志宏说。

在随机采访的几所小学中,记者体会到了这种差别。有4所小学的孩子,要么没听说过什么是心理课,要么就是在心理课上看动画片。而另外两所“条件好”的重点小学,不仅设有专门为儿童设计开发的心理课及教材,包括了识别与应对消极情绪、结交朋友与维系友谊、解决冲突与应对欺凌等分层分段内容,还设有配备了心理沙盘、玩偶的咨询室,以便心理老师对情绪、行为出现偏差的孩子进行辅导。

“现在‘带病入学’的问题越发严重,在大中小学阶段都出现心理危机问题,我

认为这值得全社会关注。”北京交通大学心理素质教育中心副主任、中国心理卫生协会科普专家张驰表示,“对学生而言,心理健康课应该是入学后的‘第一课’和‘宣传阵地’,有助于学生正确对待心理健康问题,提升学生的求助意识、消除病耻感。”

从《通知》来看,无论是高等学校还是中小学校,心理健康教育的目标和宗旨都是提高全体学生的心理素质,预防和干预心理危机,为学生健康成长奠定基础。虽然这项工作的重要性一再被讨论,但我们不得不以更大的耐心,期待该工作成为更多学校的关注重点。

家校联动走进孩子的内心世界

暑假的一个周末,晚8点,小学二年级的娜娜还在上视频课。她面前的墙上贴着“英语阅读大赛一等奖”“计算能手”等奖状,写着“每天KET单词、背唐诗、2页口算”等一系列学习任务。娜娜的每周日程满满当当,她需要学习逻辑思维、网球、长笛、钢琴等好几个兴趣课。

“我们区的普通高中录取率只有70%,能不学习吗?”尚在小学二年级,妈妈就已经在担心娜娜能否考上高中。近期落地的“双减”政策,似乎并未让她的焦虑缓解。当晚9点北京下起小雨,娜娜请求去院子里走一走,妈妈却以“容易感冒”为由拒绝了。

“作为独生子女为主体的学生,往往寄

托着家庭和社会的多重希望,这也构成了学生心理健康工作的时代背景。”中央民族大学党委副书记李计勇表示。

“当下,家长的焦虑容易转到孩子身上。学业问题导致的是主体问题,全社会的焦虑、压力传递到孩子身上,学生身体锻炼少、耐挫性变差、自我管理能力强,从小‘被家长盯过来’,到了大学会有一个‘被动性延续’的问题。”张驰认为,学生心理危机的背后,往往有家庭教育的缺失、家庭生活阶段带来的“隐患”,所以一方面危机处理需要家庭配合,另一方面要向家长普及平时如何预防,不能“有事才叫家长”。

“其实呈现出心理、行为偏差的孩

子,背后都有一定原因。”90后的小江已担任了5年的小学班主任,她观察到,很多低年级孩子很早开始打电子游戏,与同伴的玩耍、互动减少,其身后往往是过于忙碌、疏于陪伴的家长。她讲起班里一位内向敏感的小男孩,为了争取让妈妈陪自己一起吃顿晚饭,就假装在托管班没吃,结果连吃了两顿饭把自己撑吐了。了解到实情的小江十分揪心,“学校重视孩子心理健康和个性特点,也呼吁家长给孩子更高质量的陪伴,只有家校及时交流、相互配合,一起给孩子足够的爱与关注,才能走到孩子内心,及时帮助他们疏导各种情绪。”