

胡鑫宇事件备受关注 本报专访市精神病医院专家 青少年心理健康教育刻不容缓

□本报记者 王春霞 实习生 王琦琦

2月2日,备受关注的胡鑫宇事件调查结论出炉:胡鑫宇因学业等因素失眠、抑郁,在没有得到足够支持的情况下,最终选择了自杀。胡鑫宇用自己的决绝给家长、学校和社会敲响了警钟,青少年的心理健康问题再次成为舆论热点。

为什么青少年抑郁、焦虑患者越来越多?家长和学校如何做才能避免类似的悲剧发生?2月6日,记者采访了市精神病医院(市第六人民医院)精神障碍防治科主任刘广胜,听听专家的分析和建议。

1

青少年心理障碍问题日益增多

作为一名资深的精神科医生,刘广胜一直关注着胡鑫宇事件,并对其自杀表示非常痛心。

“从胡鑫宇的日记可以看出,他的性格内向、孤僻,在意他人的看法,与同学和老师缺乏沟通,加上对初升高的新环境不适应,学习困难且成绩不佳,遂产生回避行为,向家人哭诉也没有得到情感支持,导致悲观厌世,无意义感加重,强烈的焦虑、抑郁心理状态致使他冲动地结束一切。”刘广胜分析说,近年来,青少年的心理健康问题越来越突出,不少人由于学业、就业等问题,出现焦虑、抑郁的心理状态,严重者甚至轻生,应该引起全社会的高度重视。

去年,平顶山市精神病医院随机抽取8所学校(涵盖小学、初中、高中和高校)的在校学生近3000人,采用问卷方式进行心理健康状况调查。结果显示,34.7%的学生存在不同程度的焦虑;39.4%的学生存在不同程度的抑郁。该院心理门诊就诊数据显示,2022年,6-18岁进行心理测评的人数为1512人次,占总测评人数的28.83%;6-18岁接受一对一心理治疗的人数为165人次,占总治疗人数的45%。

“这个比例还有逐年增长的趋势。”刘广胜说,青少年时期是一个人成长的关键时期,自我意识越来越强,对社会的了解、对现状的思考越来越多,但客观上能力和资源的不足、理想与现实的落差,会产生很多认知和情感上的冲突。在遇到入学的不适应、学习成绩下滑、升学无望、找工作困难等发展性危机的时候,若再加上家庭变故等因素,很容易出现焦虑和抑郁的状态,“我们称之为起病于童年或青少年期的情绪障碍和行为障碍”。

在市精神病医院的心理测评室,记者看到有两名女孩正在进行焦虑量表和抑郁量表的答题测评。经询问陪同前来的家长,两个女孩都是在校学生,家长发现孩子出现情绪和行为问题,遂前来就诊。



市精神病医院青少年心理咨询门诊 本报记者 王春霞 摄

2 家长不要成为压垮孩子的最后一根稻草

采访中,刘广胜说起近期接诊的一名高一女生。她身材偏胖,在私立学校就读,不跟同学交流,总是独来独往。老师发现她上课常常发呆,甚至出现抽搐、发抖的现象,便及时向她的家长反映并沟通。父母和哥哥感觉问题严重,暂时将她领回家,并带她到市精神病医院就诊。

刘广胜与这名女生单独深入交流后发现,这个女孩比较自卑,升入高中后学习成绩下滑,且融入不进同学圈子,感觉自己被孤立,什么都做不好,生活没有意义,曾产生轻生的念头。目前,女孩正在接受抗抑

郁的心理治疗和药物干预。

“其实,这个女孩的状态与胡鑫宇有些类似,不同的是,她的家人采取了积极的处理方式。”刘广胜说,“如果胡鑫宇最后一次向家人哭诉的时候,家人能够意识到孩子心理问题的严重性,把他领回家,带他到医院做心理评估和治疗;如果老师能够早一点发现孩子心理问题的苗头,及时给予疏导和心理支持,也许悲剧就不会发生。”

刘广胜说,像这个女生的情况,家人可以给予孩子更多陪伴和关爱,多进行一些支持性、理解性的谈

话,避免命令式的、指挥式的说教,暂时办个走读,有利于孩子恢复正常。一般情况下,大多数孩子经过一个月左右的心理治疗和药物干预,焦虑、抑郁的症状就会得到缓解。

“不少家长需要一个认知上的改变,不是所有孩子都是清华北大的苗子,三百六十行、行行出状元,我们要尊重现实,如果孩子已经很努力了,就不要给孩子施加太多压力,而要顺其自然,不要成为压垮孩子的最后一根稻草。”刘广胜说。

3 学校不妨成立一些心理互助小组

刘广胜认为,青少年出现焦虑、抑郁状态明显增多,与学校、家庭、社会等因素都有关系。目前,我国专业的心理咨询师不足,人们对心理咨询或精神科晤谈也存在较大偏见和误解,心理助人活动因此显得尤为重要,朋友、同学间日常聊天,家庭的支持性谈话,学校的社团文化等活动,都带有心理助人的成分。

他建议,学校或社会组织不妨

成立一些心理互助小组(也可称为互助会、阳光营等),帮助困境中的孩子走出来。在心理互助小组里,成员们可以通过分享自己的真实感受,来表达自己的情绪,在群体中感到被接纳、被尊重,自我心理功能得到改善,从而有更大勇气面对生活、走出困境。“学校的老师尤其是德育老师,要强化一些心理学的学习,在学生遇到心理问题的时候,能够及

时进行心理疏导。现在不少学校都配备有心理咨询室,希望能真正起到作用。”

采访到最后,刘广胜说,家庭与学校对孩子的心理健康教育刻不容缓,胡鑫宇事件给学校和家庭敲响了警钟:“学业不是第一位的,尊重孩子的个性,关爱孩子的身心健康,让每个孩子都绽放属于自己的光芒,才是教育的真谛。”

导读 DAODU

[B4]

市第一人民医院神经内科一病区
以精准高效的诊疗服务守护患者生命中枢

[B6]

平顶山银保监分局:
多措并举清理规范涉企服务收费



健康视界



平顶山金融圈