



最近,多部以心理医生、心理咨询师为职业背景的影视剧热播,引起人们对心理师这一职业高度关注的同时,再度引发公众对心理健康问题的讨论。

随着经济社会的快速发展,情绪、压力等问题不断困扰着人们。心理健康,正成为现代人健康重要的一部分。人们对心理健康的认知发生了哪些变化?儿时遭受的心理创伤会对一个人造成什么样的影响?如何正确认识抑郁情绪并进行自我调节?面对快速增长的需求,我国心理健康行业现状如何?带着这些问题,我们试图找寻答案。

让人开心

本报记者 王慧峰

感受到了同样的轻松

“被隔离第三天喉咙痛、头也疼,感到偶尔有低热,全身无力,担心自己是不是被感染了……每天看手机关注疫情信息,觉得自己肯定有问题,想交代后事,觉得自己要完了……”电话那端话语断断续续,求助者一直在哭泣,这边王辉耐心倾听着,同时迅速作出分析及初步诊断:身体无力引起不安,加之长期关注疫情的负面新闻,放大了一些身体感觉引起恐慌;一个人被隔离,产生孤独害怕和绝望感;疑病引发了焦虑抑郁情绪,负面情绪的积累引起了躯体反应……

接下来,王辉向求助者进行了情绪科普,协助对方了解每份情绪背后的积极意义,针对“不停看手机”的情况进行了弊端分析,建议“每天都排出自己的日程,让生活更有掌控感;每天晚上睡觉之前,写一两句肯定自己的话”。几个小时后,求助者舒服很多,喉咙也没那么紧了,表示“与咨询师互动中觉得很感动,觉得效果很好”。

放下电话,口干舌燥的王辉也感受到了同样的轻松。

王辉,陕西省西安市灞桥区政协委员,她的另一个身份是一个有20多年心理学工作经验的国家二级心理咨询师。去年年末,西安骤然间疫情肆虐,恐慌、焦虑、易激惹等情绪问题也在人群中蔓延。无论是确诊人群、疑似人群、健康人群还是医护人员,都表现出不同程度的心理应激和情绪问题。已经有两年应对疫情心理专家工作经验的王辉,以自己委员工作室的名义组织了一支由8名心理咨询师参与的心理志愿服务团队,开通了心理援助热线,为有需要的人们提供情绪疏导、危机干预等志愿服务。

“今天感觉怎么样?”“有什么情况随时给我打电话,任何时间都可以!”疫情以来,这几乎是王辉每天都要重复的话。不厌其烦地,每个字温柔而坚定,她知道,这时她能给的是陪伴,是倾听,是让电话那端的他们摆脱当下的困境。

“我们可以说是守护人心的人吧。”王辉明白,已经被确诊的患者和被隔离的人群,他们的焦虑会更严重,因为他们的生命面临着威胁,所以情绪会上升到恐慌,而且在这个阶段的人想的话会比较多,当人面对重大心理打击的时候,他的情绪会从焦虑变成抑郁,然后变成绝望。对于陷入绝望的人来说,电话那端的心理咨询师或许是他们能抓住的最后一根“救命稻草”。

收入以小时计费,在咨询室里正襟危坐,谈话间就能为访客减压、指点迷津……随着影视作品更简化和戏剧化的表达,普通人这样描摹着对心理咨询师的职业印象。但王辉知道,一个成功的心理咨询师,不但需要大量学习和长时间的咨询实践积累,而且在成长过程中面临的种种问题、压力和挑战,也超出人们的想象。

如果我们的心理真病了,向谁求助?

“这几年临床遇到患抑郁症、焦虑症的人明显增多。”上海市精神卫生中心副主任医师、国家二级心理咨询师乔颖在接受记者采访时说。

数据显示,20年前,中国人抑郁症发病率是万分之五,现在这一数据是6%。也就是说20年里,中国人抑郁症发病率增长了120倍。

记者手记

“总会有可以帮助你的人”

王慧峰

花一样的年纪啊!采访结束,几个采访对象的经历让人不忍再多作叙述。“近年来青少年因抑郁症导致自杀的新闻并不鲜见,这与社会、学校、家庭对于抑郁症缺乏正确认知,对抑郁症发病原因缺乏了解,不能及时发现及早预防是密不可分的。”王辉说,很多家长不认为孩子的心理问题是疾病,没有意识到需要治疗;如果就医的话就需要看精神科、心理科,家长的惯性思维是精神科、心理科就是精神病院。

王辉曾亲眼看着一个女孩儿因为父母的执拗疏失,错过了心理治疗的最佳时机,最终被送入精神病院。“女孩的父母都是公职人员,都有良好的教育背景,但在女儿情绪陷入低谷进而向他们发出求助信号后,夫妻俩却因为面子问题对她恶言相向,父亲甚至对女儿拳脚交加。大人为了虚无的面子,生生把自己的女儿耽误了。”每每提及,王辉都遗憾不已。心理疾病污名化是中国人对心理咨询

避之唯恐不及的首要原因。在中国传统文化中,心理精神疾病被认为是不好的东西,现在人们会不自觉地吧心理疾病和“脆弱”“矫情”等标签联系起来,患者在饱受疾病带来的痛苦时,还要忍受因社会刻板印象而产生的病耻感。实际情况是,面对心理疾病不需要有病耻感,这些疾病和其他躯体疾病一样,只是疾病的一种,及时就医一方面可以尽早缓解患者的痛苦,另一方面也可以控制病情的发展,以免发生悲剧。

2021年10月27日,浙江省湖州市东林镇第二小学开展护航青少年心理健康系列行动,心理咨询师通过课件讲解、一对一心理辅导、趣味小游戏等形式让同学们了解心理健康的重要性,学习心理健康知识。

新华社记者 徐昱 摄



访谈

有人用童年治愈一生,有的人却要用一生来治愈童年。

近年来,未成年人心理健康问题凸显。2021年3月由中国科学院心理研究所发布的2020版“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,2020年我国青少年的抑郁检出率为24.6%,其中轻度抑郁为17.2%,重度抑郁为7.4%。

“青少年身心健康关乎国家发展活力,关乎国家未来的核心竞争力。”医生出身的全国政协委员、农工党广东省委会副主委、广东省卫生健康委一级巡视员刘冠贤一直关注着未成年人心理健康问题,在他看来,应当加强中小学心理健康教育建设,尽快构建学校、家庭、社会三位一体的青少年心理健康支持体系。

记者:以抑郁问题为首的各种情绪障碍和行为问题呈现出肉眼可见的低龄化、普遍化趋势。您认为最主要的原因在哪儿?

刘冠贤:我了解到的一个调查显示,我国儿童青少年精神障碍流行率已经接近20%,最常见的是抑郁障碍、自杀行为、网络成瘾。在快速变化的社会中,过度竞争、内卷化带来的焦虑和紧张情绪无疑会通过家长、学校传导给青少年。长久以来我们的学校和家庭都过于关注学业成绩,而忽视了孩子在情感、志趣等精神方面的成长。很多家长对孩子的关心照顾聚焦在“一日三餐要营养”“身体不要生病”这个层次,很少能顾及心理上的需求。当然,成年人也有成年人的不易,但家长不仅要给孩子提供物质营养,也要给孩子提供心理营养。

记者:我们该如何看待未成年人心理健康问题频发这一现象?

刘冠贤:很多成人期的心理疾病都会在青少年期出现苗头,所以青少年期是非常关键的阶段。相较成人,未成年人更容易受到压力的影响,就算没有遭遇什么特定的压力源,也容易对压力有过度反应。所以,孩子应该在更早的时候,就得到心理健康的服务与干预。

但由于学校心理健康教育薄弱、家庭心理健康意识不强,当青少年出现行为问题时,学校和家长往往不能及时发现、有效施教。这说明我国青少年心理健康教育是严重不足的。此外,社会心理健康支持体系不健全,服务机构分散、能力有限,家庭和

记者:这种不足具体体现在哪些方面?

刘冠贤:一是在校学生精神卫生知识知晓率低,根据公开发布的数据,广州市、上海市等大城市精神卫生知晓率为70%左右,乡村地区精神卫生知晓率为50%左右;二是学校心理健康教育不完善。

我在调研中发现,最突出的问题是学校配备的心理健康教育教师不足。全国没有心理健康教育教师的小学、初中分别占比49.2%、41.0%,乡村地区比例就更高了。此外,受编制等原因限制,大部分学校没有专职的心理辅导教师,好一点的学校能有一两名,更多的学校是由其他课的老师兼任的。走出学校,各个社区的心理健康辅导人员大多都是兼职人员,接受过系统心理知识和技能培训的,人员素质和专业能力参差不齐。

记者:如何扭转这种状况呢?

刘冠贤:核心还是要落实教育评价制度改革。学校不仅仅是传授知识的地方,还担负着对青少年进行价值灌输和健康教育等方面的重要任务,有责任培养学生珍视生命的意识和积极健康的心理,而不是只注重分数的“高分低能儿”。

无论是学校、老师、学生,评价内容都要多元,纠正过往只看重成绩的单一标准,把学生的心理健康状况也列为重要的考核标准。

记者:具体到操作层面,学校如何承担起培养学生积极健康人格的责任?

刘冠贤:首要的是落实心理健康课程。要设置独立的心理健康教育课,不能将其与思想政治类课程合并,同时利用其他课和课外活动加强对心理健康教育的渗透。再就是要设立心理健康咨询室,并且加强教师、心理老师、校医的心理知识培训。

记者:面对日益增多的青少年心理健康问题,学校、家庭与社会如何携手构建一个可靠的青少年心理健康支持体系?

刘冠贤:为青少年提供可靠的心理健康支持,建立健全一个由教育主管部门、学校、卫生健康部门等多部门共同参与的社会心理服务体系迫在眉睫。在我看来,可以探索一种心理健康教育新模式,如医院-学校-家庭共建的校园心理健康教育联盟或家校-医校共育模式,这样就可以依托专科医院和心理专家为学校师生提供心理筛查及科普宣传服务,还可以定期为学校心理教育老师提供面对面技术支持。



更多报道见人民政协报微信公众号



疫情期间的心理援助热线,为有需要的人们提供情绪疏导、危机干预等志愿服务。