

孩子是社会的未来。对于家庭来说,孩子更是希望和快乐所在。孩子身心健康才有家庭的健康与和谐,只有家庭的健康与和谐,才能构建和谐的社会。

据世界卫生组织估计,2020年以前全球儿童精神障碍会增长50%,成为最主要的5个致病、致死和致残原因之一。我国儿童青少年的精神卫生状况堪忧,在17岁以下的儿童青少年中,有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰,中小学生精神障碍患病率为21.6%~32.0%,突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。



12月11日,12355海南省青少年服务台心理咨询师在热情接待青少年心理问题咨询。

孩子,你怎么啦? ——海南青少年心理健康状况报告

文\海南日报记者 马春华 图\海南日报记者 张杰

海南 12355

2006年3月,团省委、省综治委预防青少年违法犯罪工作领导小组办公室联合成立了12355海南省青少年法律和心理免费咨询热线。2008年以来,团省委和省预防领导小组办公室又对热线进行了升级改造,建设了集电话接入、语音留言、短信接入、网络接入、全程录音、呼叫排队、即时应答等功能为一体的服务台。

海南省12355开通4年来,从接听来电、网上解答咨询、接待来信来访等方式,到主动走进学校、单位开展活动、征集网瘾孩子开展团体心理辅导,随着形式的多样化,12355的影响也在一步步扩大。(马春华)



海南12355青少年服务网主页

近日,12355海南青少年服务台针对我省青少年心理健康状况,在海南16所大中学校以问卷调查、团体沙龙和座谈会形式开展了一次调研,以12至22岁的青少年为样本,随机抽取初中、高中、大学学生作为研究对象,其中初中生243人,高中生755人,大学生268人。

调研结果表明,这些人中,抑郁、焦虑、人际交往困难、自卑、情绪波动和躯体反应等方面均有超过25%的人有相应的心理和行为问题。其中,情绪波动、自卑、焦虑3个因子均达到大于30%的水平,各因子的反应比例由高到低为:情绪波动>自卑>焦虑>躯体反应>人际交往>抑郁>异性交往。

部分接受调查的大学生承认自己经常伴有焦虑不安、冷漠、恐惧、易怒、情绪波动大、自卑、多疑等症状。

大学生:人际关系障碍最突出

很多学生在初高中阶段看不出有什么问题,但进入大学阶段后,随着社会化程度的提高,人际关系方面的心理问题开始显现出来。

大一女生小玉(化名)进校后,不能和同舍人和睦相处,近半年时间内频繁换宿舍,她很想和别人交朋友,在情感上也很依赖舍友,却因不知道如何正确与别人沟通,而与同学经常发生误会,导致在学校里一个朋友都没有,这让她非常苦恼。

一位高校心理教师的心理咨询档案表明,在该校大学生中,人际关系障碍已成为众多学生比较突出的问题。

此外,无法正确处理恋爱挫折和学习压力也是当今大学生中较为突出的现象。一个大二女生因为向喜欢的男生表白遭拒后,半年来都无法进入学习状态,心理已有抑郁症状出现。一个大三男生和女友同居很久,女孩子提出分手后,他一直感觉痛苦,难以自拔。一个大四女生在做考研准备,觉得压力很大,总是胸闷、担心,此时恋爱也受挫,她很痛苦,不想让感情问题影响考研,但却不知道怎么坚持下去。

中学生:心理易受到生活事件影响

一个高中女生在日记中写道:“我发现自己很笨,连那么简单的题都做不出来,可是XX都做出来了,我还想上XX大学,真是白日做梦。”

调查表明,在青少年心理发展过程中,心理健康均受到生活事件的影响,部分人出现较明显的心理健康问题,而且随着年龄的增长,社会化程度的提高,生活应激事件的增多,他们的心理健康问题有加重的趋势。

在初中阶段青少年心理问题主要出现在情绪的稳定性、协调性和控制力上;在高中阶段,青少年心理问题主要表现为自卑与焦虑情绪影响着学习和生活。

12355在此次调研的问卷中还包括了心理咨询的宣传、吸毒、青少年安全、上网、恋爱和心态的问题。结果发现,70%以上的人都知道心理咨询可以帮助解决心理困惑,55%以上的人愿意以咨询方式为自己解决心理困惑,特别是大学组的青少年,几乎都知道有心理咨询这样的机构。

但在吸毒、青少年安全、上网和恋爱问题方面,仍有少部分青少年并不知道毒品的具体危害;关于上网方面,有11%的人上网时进入忘我状态,9%的青少年自诉难以离开网络,11%的青少年每天上网超过3小时,16%的青少年浏览过色情网页;恋爱方面,有55%的人描述身边有朋友有过恋爱,而在大学中85%的人表示身边有朋友发生过性行为。

接受调研的青少年心理状态总体表现比较积极,75%以上的人相信未来,并认为自己拥有乐观的心态。

引发青少年心理问题的五大因素

第一个最大的因素在于家庭。调研结果表明,生活在健全、和睦家庭

的青少年普遍心理素质好,而生活在单亲、离异、夫妻不和等家庭中的孩子相对心理较敏感,承受能力较差。此次调查表明,在家庭方面,让青少年感到心理压力的生活事件,排在前五位的是:家庭经济困难、家庭成员死亡、家庭成员患急重病、父母关系紧张和邻里关系不好。

其次是学习。对青少年来说,学习成绩的好坏直接影响到今后的升学和前途,激烈的竞争从小就给他们在心理上造成巨大的压力。

第三则是社交。青少年对友谊的珍视和渴求,以及情感丰富的心理特点,使得他们在人际交往中特别注重感情的交流。本次调查的结果表明,社交方面让青少年感到心理压力的生活事件排在前几位的有:被人误会、受人议论、当众丢面子、与好友发生纠纷等。

社会环境是第四个心理问题产生原因。伴随改革开放成长的当代青少年,不仅时刻感受和体验着竞争,还面对成人社会为他们设定的价值取向:学习不好→考不上大学→找不到好工作→赚不到大钱→无法享受生活→枉为人生。“金榜题名有人喝彩,名落孙山被人轻视”、应试教育长期以来根深蒂固的影响等社会风气更是严重影响了青少年的身心发展。

第五大因素在于学校、社会心理咨询工作欠缺。心理课程学校教育在一个人格的形成过程中起着举足轻重的作用。正值青春期的学生身心发展趋于成熟,但尚没有形成完全健康的人格。由于学校师资缺乏,一些学校没有专门从事心理咨询的教师,学生的许多心理问题被混同于一般的思想问题施以不科学的教导。另外,社会心理咨询的不健全,社会支持力度不够,导致学生出现心理问题后不知道该向哪里倾诉。

据介绍,国家要求中小学开展心理健康教育,但并未将其纳入课程设置。虽然我省中小学不同程度开展了心理健康教育课,但除了几所重点中学有专职教师外,大部分学校由于没有岗位,学校不知道怎么设置课程,大多由其他老师兼职,老师也经常困惑于怎么讲心理课。”

专家呼吁:引入青少年快乐指数

省教育研究培训院调研员符明指出,心理疾病无法完全预防,但是心理健康教育可以从更多的视角,让孩子知道寻求帮助的途径。而心理健康教育的普及,需要配备专业人员,心理老师应该是教师团队中的一员,班主任也应得到专业培训,懂得更多心理学,才能提高与学生沟通的有效性;作为家长,应积极与学校配合,给予孩子强有力的支撑。如果家长平时对孩子疏于心理教育,但学校做得很好的话,也能给孩子心理上一定的支撑。

12355在此次调研中发现,在一些学校,学生精神面貌很好,与学校有完善的心理咨询和心理健康教育体系有关。例如,在海南中学,每个班都开设心理健康教育课,由专业心理老师教,在每个班级里面,还有心理委员,专门收集学生心理健康状况数据,以便学校对症下药,这种举措已经取得了很好的效果。

另外,学校应充分利用校报、橱窗栏、广播等,宣传普及心理卫生知识和心理保健知识,还可针对不同阶段学生共有的心理问题,及时举办各种专题讲座,同时加大心理健康咨询机构宣传力度,以增强对消除心理困惑的求助渠道的认识。

有关专家还建议,有必要建立青少年心理健康状况的评价体系,将青少年学生的“快乐指数”引入到教师考核与评价的机制中去。把青少年学生能否在教学过程中体验到快乐感,作为衡量教师教学水平的硬性指标,可以调动大部分教师提高学生心理素质的主动性、积极性和自觉性。

符明说:“青少年心理健康教育和其它教育一样,需要‘润物细无声’的意识和观念,青少年良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间都是难以实现的,需要社会方面积极的实践和参与。”