

·新华时评·

呵护童心 守护未来

□新华社记者
董瑞丰 顾天成

孩子的健康成长牵动每一个家庭。相比身体健康，心理健康虽然“看不见、摸不着”，但影响同样深远。有调查显示，随着学习压力、成长环境等变化，一些心理健康问题正出现低龄化趋势。

10月10日是世界精神卫生日。国家卫生健康委将今年的宣传主题确定为“促进儿童心理健康 共同守护美好未来”，呼吁全社会共同关注儿童青少年心理健康。

儿童青少年正处于身心成长和人格养成的时期，心理更容易受到外界环境的影响。除了生理因素外，成长环境、父母关系、学校教育、同辈群体交往等都会影响孩子的心理发展。

一系列研究表明，过大的压力会诱发焦虑、抑郁等负面情绪。如果家庭和学校教育只重视学业的单一维度，忽视对孩子热爱生活、理性平和、乐观向上、坚韧不拔等精神品质的塑造，也会让孩子内心的弦越绷越紧。

给孩子心理松松弦、减减压，专业化认识不可或缺。专家指出，儿童青少年时期形成的一些心理健康问题，有可能伴随终身，如果恶化还会进一步导致精神障碍。这不像简单的感冒发烧，“扛”过去就好了。因此，家长和教师需要多了解一些心理健康知识，多关注孩子的心理健康变化。在考试、升学等儿童青少年成长的重要节点，注意观察孩子的生理、情绪、行为、学业、人际关系等重点变化，恰当处理情感等关键因素，必要时还可向专业人员求助。

孩子的心理健康问题，事关民族未来。影响儿童青少年心理健康问题的因素来自多方面，积极应对需要全社会共同努力。通过营造良好的家庭、学校、社会环境，减轻青少年儿童的心理压力。

近年来，心理健康和精神卫生工作已经纳入全面深化改革和社会综合治理范畴，相关部门设立了国家心理健康和精神卫生防治中心，开展了社会心理服务体系建设的试点，探索覆盖全人群的社会心理服务模式和工作机制。今年4月，教育部、国家卫生健康委等17部门联合印发《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）》，把加强学生心理健康工作摆在更加突出、更加重要的位置。

多方协作，综合施策，呵护好童心，才能让一代新人健康成长，守护好民族未来。

新华社北京10月10日电

世界精神卫生日：

认真对待孩子的心理健康问题

新华社济南10月10日电（记者李志浩）10月10日是世界精神卫生日，今年的宣传主题是“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。

近年来，心理健康问题呈现“低龄化”发展趋势，加强儿童青少年心理健康教育已成为全社会的共识。心理健康专家表示，抑郁、焦虑、多动症、抽动症、孤独症是目前儿童青少年常见心理行为问题和精神障碍。

中国心理卫生协会心理评估专业委员会委员、山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任钱丽菊表示，儿童青少年的抑郁检出率高，但就诊率低，部分孩子甚至长期处于社会适应不良状态，无法正常上学或保持正常的人际交往。针对这一诊疗现状，提升大众对儿童青少年心理健康的认知迫在眉睫。

“打个比方，如果孩子发烧了，家长都会迅速应对，既要消除发烧症状，也会搞清楚病因。同样，对待孩子的心理问题，也需要认真应对，既要及时关注处理心理问题，也要尽早找到心理问题的病因。”钱丽菊表示，目前大众对儿童青少年心理健康问题了解仍然不足，关注、应对欠及时，导致延迟诊断和干预。

钱丽菊表示，心理学界普遍认为，孩子在0岁~3岁时是安全感、信任感建立

关键期，父母要多陪伴、多关爱；3岁~6岁时，父母要适当放手，让孩子尝试培养自主、自信；6岁~12岁要鼓励孩子坚持，培养孩子勤奋刻苦品性；12岁~18岁时，父母要培养孩子的独立性，能担当和有责任意识，能知道自己是谁、要干什么。

中学阶段是出现抑郁、焦虑情绪的高发阶段。“青春期叛逆和心理健康问题有时候不太好区分，所以有些家长更愿意相信孩子是青春期叛逆，而忽视了孩子出现心理问题的可能。”钱丽菊表示，叛逆期是正常的青少年发展阶段，而抑郁焦虑等心理问题，如果得不到正确处理，可能发展为精神心理疾病。

专家建议，当孩子出现生活作息改变、情绪明显波动、话少、生活兴趣下降、容易急躁、厌学、人际交往被动或者头痛、胸闷等多种躯体不适问题时，父母需要关注孩子的心理发展动态，去听去看孩子发生了什么事，去感受孩子的感受，做倾听者、支持者，适当时候提供建议和帮助。

如果仍不能解决孩子的问题，就要寻求专业帮助，评估孩子的心理健康状况，然后在评估基础上，或接受心理治疗，或到精神科就诊。心理问题一旦发展为精神心理疾病，就不是简单的心情不好或心态不好，而是会给孩子带来身心双重伤害的疾病。

强调家校社协同

我国多措并举 促进儿童心理健康

10月10日是世界精神卫生日

国家卫生健康委医政司副司长李大川 10月9日表示

按照《全国社会心理服务体系试点工作方案》，国家卫生健康委同中央政法委等部门在全国开展试点工作

截至目前 试点地区

- 96%的村和社区
- 100%的高校和约95%的中小学

都已设立心理辅导室或社会工作室

新华社发（宋博制图）

聚焦世界精神卫生日：

促进儿童心理健康 共同守护美好未来

□新华社记者 顾天成 董瑞丰

10月10日是世界精神卫生日。心理健康和精神卫生是健康的重要组成部分，儿童青少年的心理健康格外牵动着每一个家庭的心。

将精神卫生工作纳入全面深化改革和社会综合治理范畴；加强儿童社会心理服务体系的建设；开展三个专项促进行动，强调早期干预……9日从国家卫生健康委新闻发布会上获悉，相关部门、社会各方正共同努力，积极应对儿童青少年心理健康问题，守护孩子们的美好未来。

综合施策 提升儿童心理健康促进能力

“儿童青少年心理健康工作的关键，是坚持预防为主、群防群控。”国家卫生健康委医政司副司长李大川说，这需要各部门、各行业甚至全社会都来关注，把这项工作纳入社会服务体系、公共卫生服务体系、社会保障体系来协同推进非常重要。

印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，就做好儿童青少年心理健康工作作出明确部署；中央财政安排专项资金，支持常见精神障碍疾病防治和儿童青少年心理健康促进试点项目；《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）》明确各级政府部门工作职责，将学生心理健康工作纳入省级人民政府履行教育职责评价……据介绍，国家卫生健康委近年来会同有关部门开展了一系列工作，促进儿童心理健康。

教育部体育卫生与艺术教育司副司长、一级巡视员刘培俊表示，要把促进身心健康作为学生全面发展的基础前提，融入教育教学、管理服务的各个环节，家庭、学校、社会的各个环境，为学生身心健康发展营造良好条件。

早期干预 关注影响儿童心理健康的多重因素

首都医科大学附属北京安定医院儿童精神医学首席专家郑毅表示，儿童青少年处于心理健康的快速发展期，包括生物、心理、社会、环境等内外多重因素都会对他们的心理健康产生影响。

专家介绍，引起儿童青少年心理健康问

题的内因主要包括在心理发展过程中可能出现的一些认知、情绪和行为偏差，比如认知扭曲、情绪不稳定、抗挫能力较差、心理韧性不足等；外部因素主要包括家庭、学校、社会等相关环境造成的压力，比如父母教育方式、早期教育适应程度等。

“心理健康问题如果不能及时诊断治疗好，可能会影响终身。”郑毅说，早期干预非常关键，建议家长在日常生活中要注意孩子情绪、行为上潜移默化的变化，比如睡眠习惯改变、进食出问题等，学会识别孩子到底是心理障碍还是正常心理发展、青春期变化。情况严重的应尽早让医生进行正确评估。

家校协同 营造良好成长生态

当前，学校、家庭、社会各界越来越关注儿童青少年的心理健康。而在呵护儿童青少年心理健康的多方主体当中，离孩子们最近的就是老师、家长。

“学校用心关心关爱学生，让学生‘在校如在家’，家庭善于教育子女，让孩子‘在家如在校’。”刘培俊表示，在学校方面，各科老师及教职员都要担负起学生心理健康工作的一份责任，营造融洽的师生关系和同学关系。同时，家庭也是一所特殊的校园，家长们可以主动配合学校做好子女心理健康教育，树立正确的家教观、育儿观和成才观，掌握儿童青少年心理健康教育的方法和技能。

李大川表示，全国多地持续主动开展工作，在资源配置、财政投入、人才培养各方面为促进儿童心理健康提供保障措施。下一步，国家卫生健康委将继续加大工作力度，完善相关考核和推进机制。

新华社北京10月9日电



▲促进儿童心理健康 新华社发 王琪 作