

中国青少年抑郁检出率超2成

学生健康体检要筛查!

近日,教育部对全国政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行答复,其中明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。这一消息引发社会关注。

有数据显示,我国青少年抑郁检出率已经达到24.6%,其中重度抑郁的检出率为7.4%,这个“沉默的杀手”正把目光瞄向学生群体。

中国青少年抑郁检出率超2成

“抑郁症是一种常见疾病,人人都有可能受抑郁症困扰。”国家卫健委发布的抑郁症防治核心信息中曾这样写道。

抑郁症属于情感性精神障碍疾病,常伴随焦虑发生。临床体现为“三低”——情绪低落,兴趣减退,动力不足,且持续至少2周以上。

据世界卫生组织给出的报告:抑郁症的最坏后果是可能

导致自杀行为,这是目前15-29岁人群的第二大死亡原因。

“根据流行病学调查数据,抑郁症在中国的终身患病率达到6.9%,一年内的患病率是3.6%,有研究预估全国抑郁症患者接近一亿人。”北京回龙观医院党委书记杨甫德接受记者采访时曾透露这样一组数据。

而早前中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健

康发展报告(2019-2020)》显示,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%,检出率随着年级的升高而升高。

另外,数据还显示,18至34岁青年是成人中最焦虑群体。

抑郁症这个“沉默的杀手”正在向青年群体一步步逼近。

早熟,缺爱……青少年抑郁是因为这些因素?

抑郁症的诱因是什么?

有专家表示,从病理过程看,人的主观思想如果长时间不愉快或想不开,脑内会发生神经递质的紊乱,人总是很痛苦、情绪低落,脑内的神经物质、电活动、脑功能活跃区域会发生改变,这就产生了物质的改变。

从病因学上看,抑郁症还和基因有关,那些有抑郁症家族史的人,比别人得抑郁症的风险高很多。

那么,为何青少年会发病?并且发病率有上升趋势?

北京大学人民医院精神科副主任医师曲姗告诉记者,从年龄分布来看,抑郁症的发病存在三个高峰期,第一个高峰期就出现在20到30岁之间,并且这类疾病非常容易复发,第二次发病

高峰在更年期,大约50-60岁之间,第三个发病高峰期则是进入老年以后。

另一方面,社会环境等变化因素也促使青少年发病率上升。

北京大学回龙观临床医学院抑郁症病房主任陈林此前接受记者采访时就分析,罹患心理疾病的患者往往存在易感素质,比如遗传因素、神经发育存在缺陷、不良个性等,这些易感个体在一些心理、社会及环境因素共同作用下导致发病,并且家庭、社会的“支持系统”是否完备也对青少年心理影响很大。

比如,青少年在父母关系不良或者离婚单亲的家庭里,或者经常遭同学欺负,人际关系不良等,属于没有有力社会“支持

系统”,再加之遗传、神经发育、童年期的一些创伤经历等因素,就导致他们成为易感个体。

另外,陈林认为,青少年患心理疾病有其共性,那就是“早熟”。有些孩子可能是了解信息的渠道较多,有了很多不属于这个年龄应该了解到的一些东西。或是早熟的孩子更易感受到来自父母的压力,等等。

北京师范大学社会发展与公共政策学院教授屈智勇也曾表示,随着转型期社会环境的变化,青少年心理问题也有所上升。部分青少年出现一些心理和行为问题,比如焦虑、抑郁等,还有校园欺凌等攻击性或暴力性倾向等,因此要加强青少年的心理健康教育和服务工作。

纳入体检、开设课程……防治刻不容缓!

《健康中国行动(2019—2030年)》中提出了这样的目标:到2022年和2030年,抑郁症治疗率在现有基础上提高30%和80%。

事实上,针对青少年心理健康问题,国家卫健委、教育部等相关部门近年来已经出台了一系列举措。

——配备心理健康教育专职教师

2019年,国家卫健委等12个部门曾联合印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》。

上述方案中已经提出,各级各类学校要设立心理服务平台(如心理辅导室等),此外,要加大中小学校(含中等职业学校)专兼职心理健康工作人员配置力度。高等学校按照师生比不低于

1:4000配备心理健康教育专职教师。

——将抑郁症筛查纳入学生健康体检

2020年9月,国家卫健委公布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》中明确提出,各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。

教育部2021年发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中又强调,高校每年在新生入校后适时开展全覆盖的心理健康测评,注重对测评结果的科学分析和合理应用,分类制定心理健康教育方案。

此外,县级教育部门要设立

或依托相关专业机构,牵头负责组织区域内中小学开展心理健康测评工作,每年面向小学高年级、初中、高中开展一次心理健康测评。

——心理健康纳入高校公共必修课

值得一提的是,心理健康课程也已经被纳入到了大中小学的课程设置中。

例如,《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中已经明确,高校要面向本专科生开设心理健康公共必修课,原则上应设置2个学分(32—36学时),有条件的高校可开设更具针对性的心理健康选修课。此外,中小学要将心理健康教育课纳入校本课程,同时注重安排形式多样的生命教育、挫折教育等。据中新网