

心理热点

教育部提出要将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容

日前,教育部对《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行答复时,提到要将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。

近年来,以抑郁症为代表的精神疾病严重影响青少年身心健康,应引起足够重视。而抑郁症筛查纳入学生健康体检,相当于把抑郁症防治关口前移,有利于推进青少年抑郁症早发现、早干预、早治疗,解救更多被抑郁“装在套子里”的孩子。

北京青年压力管理服务中心主任熊汉忠观察到,抑郁倾向在年轻人中有扩大和加重的趋势,从临床上来看,现在患抑郁症的人年龄越来越小。



青少年为什么也会患抑郁症

为什么抑郁症在青少年群体中越来越普遍?

父母不当的教养方式是造成孩子患上抑郁症的最大诱因。今年17岁的毛毛(化名)已经确诊重度抑郁症两年了,她认为自己患病的原因是父母施加的巨大压力。“我的父母经常告诉我,他们为我舍弃了很多东西,我学习这么不好就是对不起他们。我非常愧疚、自责,我不敢走出房间,不敢说话,觉得自己非常不堪。”毛毛说。

自我实现的困难让青少年背负上沉重的压力,一旦处理不好便容易导致心理失衡。

北京师范大学心理学教授蔺秀云认为,当

下的青少年面临探寻自己在社会上的价值和意义的问题,但价值与意义又是无法量化的,“在这个年代,每个人都有很多发展路径,并且没有标准,也没有上限。这样一来,实现自我价值就要难多了”。

另外,社会环境的影响也导致了青少年抑郁症的发生。如今,一些青少年越来越依赖社交媒体,一方面,他们看到的光怪陆离与自己的生活形成了巨大差距,这种落差感容易让他们手足无措;另一方面,他们与现实社会的联系正在削弱,这让他们的适应能力无法得到锻炼。

抑郁症如何科学筛查

抑郁症可防、可控、可治。只要发现异常后及时到正规医疗卫生机构就诊,接受专业规范治疗,大部分患者都可重归正常生活。越早发现、越早防治,效果越好。

广州白云心理医院副主任医师张治华认为,将抑郁症筛查纳入学生健康体检,首先,要注意保护学生隐私,及早介入是为了及早治疗,而非给患病的学生贴上“标签”;其次,对于有心理问题的学生,要给予指导和帮助,而不是劝退或歧视。

另外,体检筛查抑郁症,要注重工作的科学性。“抑郁症的识别和诊断存在一定困难,容易与

青春期叛逆、学校适应不良、学业问题、躯体疾病等混淆,因此在青少年抑郁症筛查时要科学区分抑郁情绪和抑郁症状,采取不同的干预和防治措施。”江苏理工学院学生工作处副处长、大学生心理健康教育中心心理咨询师许惠芳说。

防治青少年抑郁症是一项重大而复杂的工程,将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容只是第一步。多位受访的心理专家都表示,控制抑郁症多发趋势,当务之急是改变单一的社会评价体系和急功近利的社会风气。

(来源:中国教育报)

心理问答

明明知道不好,却忍不住嫉妒自己的好朋友

都说要和好朋友融洽地相处,对好朋友不能有嫉妒的消极情绪,要支持和鼓励自己的友人。可是,当自己总是事事不如意,看到好朋友无论是在学业还是在外貌上都比自己好,心中就产生了一种不平衡感。也知道这种感觉是不对的,可就是控制不住去想,觉得很对不起朋友,也觉得很罪恶,但是平复不了。

嫉妒自己的朋友是不对的,我该如何调节自己?

阿华

亲爱的阿华:

你能意识到自己对朋友的嫉妒情绪,这是很敏锐的自我觉察。我们往往会对亲近的人更容易产生嫉妒。因为陌生人往往只是点头之交,大多数与自己毫不相关,即便有过嫉妒,也会很快消失,然而,亲近之人朝夕相处,关系颇深,自会做出比较,一旦产生嫉妒,就会很难化解。

如何调节:

(1)调整心态。激励我们前进的方式不是和别人比较,而是和自己比较。如果今天的我们比昨天的我们进步,明天的我们又比今天的我们好,我们会感到快乐,因为我们正在向着自我实现的路上不断前进。

(2)充实生活。有追求、热爱生活并专注于学习的人,是没有时间去妒忌别人的,我们生活的目的不是抓住别人的进步死死不放,甚至也不是为了超越别人,而只是不断地超越自己、战胜自己,最后达到自己的理想与目标。

(3)回归自己,将妒忌转化为动力,将比较心转化为激发斗志的进取心,而不是任其发展为毁灭自己的嫉妒心。当你发现别人的优点时不如看看自己本身优点,如果我们不具备别人的优点,我们可以有意识地将对方的优点化为我们的动力,然后再去实现它。

(4)开阔胸襟。人外有人,强中更有强中手,这是自然规律。要克服妒忌心理,必须祛除一些杂念,开阔胸襟,提升自己的价值,完善自己。

(来源:壹心理)



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)