



为了孩子的心理健康 作为家长可以这样做!



习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上作出做好心理健康服务的要求，党的十九大提出实施健康中国战略和加强社会心理服务体系，国家卫健委等22部门印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》，推进社会心理健康服务发展。

2018年10月10日是第27个“世界精神卫生日”，今年的主题是：健康心理 快乐人生——关注儿童青少年心理健康。

世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱”，强调了心理健康的重要性。儿童在成长和发育的过程中经历着身体、精神和情绪的巨大变化，容易受到各种因素的影响，各类型的精神疾病直接妨碍儿童的成长发育和身心健康。近年来社会工业化、都市化进程的推进，以及家庭结构、父母对子女教育方式等的改变，儿童的心理压力日益加重，精神疾病发病率逐渐升高。

2016年，美国国家卫生统计中心发布的报告显示，3至17岁儿童自闭症发生率估计达到了1/45。我国以1%保守估计，13亿人口中，至少有超过1000万的自闭症人群、200万的自闭症儿童，并以每年近20万的速度增长，情形严重触目惊心。

自闭症俨然已经成为中国儿童精神残疾的“第一大杀手”。专家表示，不少人成年后患有的精神疾病其实起因于儿童及青少年时期，这一时期也是疾病治疗的关键期，做到早发现、早治疗，不少患者仍然可以融入正常的生活中。

常见儿童精神疾病

除了与成年人共有的精神分裂症、抑郁障碍、焦虑障碍等以外，儿童精神疾病还包括一些特发于儿童期的精神疾病，如孤独症谱系障碍、注意缺陷/多动障碍、品行障碍等。

抑郁障碍

抑郁障碍是最常见的儿童精神疾病。儿童正处于生理和心理发生巨大变化的阶段，可导致抑郁障碍的危险因素有很多，研究发现24%以上的儿童青少年在18岁以前曾有符合临床诊断标准的抑郁症状。



孤独症谱系障碍 (俗称孤独症)

孤独症谱系障碍(俗称孤独症)是一组发育障碍性疾病，表现为语言沟通障碍、社交障碍、表情贫乏、兴趣范围狭窄和刻板的行为模式等。在过去20年里，一些发达国家孤独症谱系障碍患者的数量呈现出爆发式的上涨。

我国大陆儿童孤独症谱系障碍的患病率为0.12%-0.13%

与发达国家相比，我国孤独症谱系障碍患病率明显偏低，但仍呈逐年升高的趋势，且男童的患病率显著高于女童。



焦虑障碍

焦虑障碍是儿童常见的情绪障碍之一，以过分焦虑、担心、害怕为主要表现，伴有相应的认知改变、行为改变和躯体症状，发病率较高，且具有性别差异。



品行障碍

品行障碍主要表现为持久性的反社会型行为、攻击性行为和违抗行为。这些异常行为严重违反了相应年龄的社会规范，与正常儿童的调皮和青少年的逆反行为相比更为严重。



儿童精神分裂症

儿童精神分裂症的患病率较成人低，以思维联想障碍、情感障碍为主要特征，并与相应年龄行为的活动表现相比有明显的异常和不协调。



除此之外，双相情感障碍、进食障碍、酒精滥用、药物成瘾等在儿童中的发病率也呈逐渐升高的趋势。另外，网络依赖或过度使用、学习困难、睡眠障碍等发病率在儿童青少年中也逐渐增加。

我们能为孩子做些什么?

父母作为孩子人生的导师，也是儿童心理健康最直接影响者。

要识别儿童心理健康问题并不困难，只要发现儿童的异常精神状态持续一个月以上，达到严重干扰儿童的正常生活学习和社交活动的程度，排除了躯体和神经系统疾病即可识别为儿童精神疾病。一旦发现有罹患此类疾病的孩子，家长应尽早带其就医，寻求正规诊治。

平时父母也应注重儿童精神疾病的预防，尽力为孩子营造良好的家庭氛围，努力降低孩子身边可能诱发精神疾病的危险因素。

多与孩子沟通，对孩子进行心理疏导，及时发现孩子的心理问题和精神异常，必要时可寻求专业人士的帮助，做到早识别、早诊断、早治疗。

心理健康素养十条

- 第一条：心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切关联、相互影响。
- 第二条：适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁。
- 第三条：出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现。
- 第四条：睡不好，别忽视，可能是身心健康问题。
- 第五条：抑郁焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。
- 第六条：服用精神类药物需遵医嘱，不滥用，不自行减停。
- 第七条：儿童心理发展有规律，要多了解，多尊重，科学引导。
- 第八条：预防老年痴呆症，要多运动，多用脑，多接触社会。
- 第九条：要理解和关怀心理疾病患者，不歧视，不排斥。
- 第十条：用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。

儿童青少年心理健康标准

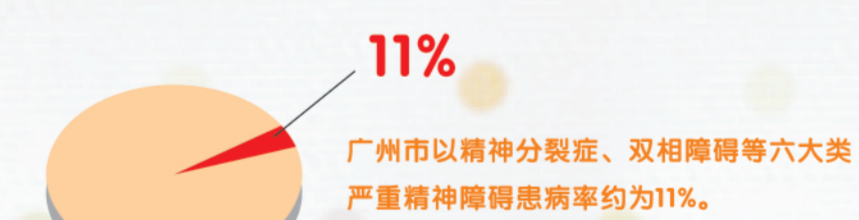
- 1.智力发育正常;
- 2.经常保持轻松、愉快、稳定、协调的情绪，积极向上;
- 3.较好的社会适应性;
- 4.有良好的人际关系;
- 5.反应能力适度，心理活动和行为相协调;
- 6.有较好的心理自控能力，注意力集中;
- 7.个性良好、健全;
- 8.自信;
- 9.有一定的心理耐受力;
- 10.心理年龄符合实际年龄。

父母怎样当好孩子的“心理医生”

- 1.善于发现孩子的心理偏差;
- 2.学会欣赏、赞美孩子;
- 3.尊重孩子、保护孩子的自尊心;
- 4.对孩子提出合理的期待;
- 5.做孩子的知心朋友;
- 6.给孩子足够的休息和娱乐时间。

数据控

广州市精神卫生服务重点对象为精神症状、社会适应功能损害较为明显的严重精神障碍患者，通过社区卫生服务机构提供建档立卡、分类干预、日常随访、免费体检及健康教育等服务。



目前我市登记在册严重精神障碍患者约5万名，约占全省的十分之一，报告患病率仅为3.55%，提示存在许多患者未报告尚未纳入社区管理。

截至2018年6月30日



10万人口中精神科执业医师(助理)数量为5.19名。目前我市所辖11区，均已实现精神卫生医疗服务(精神科床位或精神/心理门诊设置)全覆盖，我市精神卫生资源在全国处于领先水平。

目前广州市开设了18家精神科免费门诊点，市残联部门提供200元/月标准的精神科免费药物。

精神药物补贴200元/月

来源：广州市卫生和计划生育委员会
制图：广州市计划生育宣传教育中心