

支持儿童青少年心理抗压能力与韧性

中国青少年心理健康探索性项目

解决中国青少年心理健康问题的必要性

中国有1.46亿青少年正在经历从儿童期向成年期过渡的关键阶段，这一阶段充满挑战。

中国青少年心理健康调查课题组2013年一项全国调查的数据显示，据估算有23%的城市青少年呈现出轻度或中度抑郁，近13%表现为重度抑郁。¹ 2017年一项对15415名在校学生进行的调查显示，约三分之一的青少年报告存在焦虑情绪。² 据估算，中国共有3000万17岁以下的儿童青少年有行为和情绪问题，其中约50-70%需要心理健康服务但未能得到治疗。³ 儿童青少年心理健康问题若得不到解决，其后果将延续至成人期，损害身体和心理健康，限制成年后享有丰富生活的机会，并将给家庭和社区带来巨大负担。解决儿童青少年的心理健康问题，帮助他们构建积极的心理状态，将为其一生的健康奠定基础，包括心理健康。

山东某校的周末营地活动

一个周六的上午，山东省桓台县16岁的高中生李金诺参加了由联合国儿童基金会支持举办的周末营地活动。另外十几名同学也与她一起参加了活动。

“引导员让我们闭上眼睛，把手放在膝盖上，挺直背部，倾听自己的呼吸。”这让李金诺好奇，“我们每天都在呼吸，这样做的意义是什么呢？”很快，她就感受到了“正念”练习的效果。“做了几次尝试后，我的身体开始放松，那些萦绕在我心头的烦躁和焦虑情绪都在不知不觉中消失了。”

在引导员的指导下，李金诺与小组同伴排练了一个小品，针对同学关系、师生关系、与家长之间的关系、早恋关系进行了演绎和解读。通过这个小品，李金诺和朋友们学会了如何管理和缓解自己的情绪。她回忆道：“两天的周末营，有心灵的净化，有朋友的慰藉。这是一次全新的体验，远远胜过被家庭作业围绕的周末。”

青少年心理健康探索性项目

2016年，联合国儿童基金会与国家卫生健康委员会（以下简称“国家卫生健康委”）合作，在全国11个省的14个区县启动了“青少年健康与发展项目”。该项目以预防性干预为重点，培养青少年在心理健康方面的意识、知识与技能，并提供可及的心理健康服务相关信息，包括何时以及从何地可以获得服务。该项目向超过430所学校的50万青少年男孩和女孩提供综合的心理健康服务。

青少年心理健康服务包中包含：

- 积极心理学和在校青少年团体辅导活动；
- 基于医疗机构的心理健康问题的筛查与转诊；
- 正念减压与注意力练习；
- 青少年心理健康在线宣传教育。

1—中国青少年心理健康调查课题组，中国青少年心理健康报告，中国科学技术出版社，2013。数据收集采用《中国心理健康量表》自我评估，由具有专业资质的工作人员计分

2—Luo X, Zhou Y, Zheng R, et al. Association of health-risk behaviors and depressive symptoms and anxiety symptoms: a school-based sample of Chinese adolescents [published online ahead of print, 2019 Oct 22]. J Public Health (Oxf). 2019;fdz115. doi:10.1093/pubmed/fdz115

3—National Project on Mental Health (2002-2010), China Department for Disease Control and Prevention, Ministry of Health, 2002. In: China Health Information Profile. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2010.

服务包面向普通与可能面临风险的青少年，主要在学校提供，由已接受过培训的教师或咨询人员负责实施。青少年可以参加健康教育讲座、团体辅导、夏令营或假日营。服务包还通过“12320”公共卫生热线和社交媒体提供线上心理健康宣传。经教师/咨询人员或热线工作人员发现的可能面临风险的青少年还可接受由卫生工作者提供的基于社区的支持和干预。服务包还通过家长学校为家长提供支持。

2018年：

- 超过8万名项目地区的青少年学生参与各种健康促进活动（包括健康教育讲座和团体辅导）；
- 超过13万名教师及家长参加青少年健康讲座和研讨；
- 从试点地区拨打“12320”热线的31万通电话中，有20%与心理健康相关。

自2018年以来，营地活动成为试点地区提供服务包的重要渠道。在假期或周末举办的为期2-3天的营地活动中，青少年学习并练习如何管理情绪、缓解压力、处理与同伴和家人的关系，以及应对焦虑。通过讲座、游戏和团体辅导的形式，营地活动使用多种策略来帮助孩子们。截至目前，试点地区已开展了30多期营地活动，约1000名学生从中受益。

联合国儿童基金会希望从试点项目中总结经验，使这些旨在提高青少年韧性的项目能够被复制与推广，惠及中国所有青少年。

试点项目中的关键行动

- 促进制定并实施有关青少年心理健康的政策；
- 多部门合作，开展在校心理健康课程、团体辅导与家长学校；
- 邀请心理健康专家团队就预防保健、减轻压力、增强韧性以及筛查和识别需要额外支持的青少年等编写实用手册；
- 建立心理健康问题识别和转诊系统，在青少年需要进一步临床支持时，为其联系专业心理机构；
- 开展培训，提高校医、“12320”公共卫生热线咨询人员和妇幼保健人员的心理健康服务能力；
- 提高项目地区妇幼保健机构为青少年心理健康问题提供咨询与转诊服务的能力。

“周末营对我的影响很大。我接触的老师（心理保健医生）并不在意你的学习成绩。相反，他们关心的是你是否快乐。重要的不是你是否优秀，而是你是否健康。所以，他们不把我们看作只会考试的机器。我从他们身上真切地感受到了人情味和关怀。”

——16岁高中生田文宏参加营地活动后的感言。

“营地活动成为我们与青少年之间的纽带。在三天时间里能够传递给青少年的东西是有限的，但他们未来遇到烦心事时能够回想起学到的东西，或者可以考虑向我们寻求帮助，这都是营地活动的长期影响。”

——担任营地活动的引导员宗彦杉医生。

“我们在营地活动里练习如何应对在成长过程中可能发生的心理健康问题，如何感知自己的情绪，并接受这样一个事实：有负面情绪是正常的。”

在中国浙江省嘉兴市，一群青少年男孩和女孩在国庆节期间参加青少年心理健康营地活动。营地活动在国家卫生健康委与联合国儿童基金会驻华办事处合作开展的“青少年健康与发展项目”试点地区得到引入与推广。青少年们得以体验积极心理学、正念练习和团体辅导等有益心理健康的方法和活动。