

医师报讯（融媒体记者 张玉辉）随着社会节奏的加快，青少年面临的心理挑战日益严峻，心理行为问题及精神障碍的阴影悄然扩大。《中国国民心理健康发展报告》揭示：2020年，我国青少年中，有24.6%检测出存在抑郁风险，重度抑郁风险更是触及了7.4%的高点。

为进一步促进学生身心健康发展，由世界中医药学会联合会心身医学专业委员会专业指导，《医师报》主办、康弘药业公益支持的“强‘心’健‘身’赢未来——关注青少年心身健康论坛”于5月28日召开，这是教育部开展首个宣传教育月以来精神心理健康领域的一个重要举措。

北京中医药大学东方医院党委副书记郭蓉娟强调，作为心理健康领域的实践者，响应国家号召，建立健全心理健康教育体系，为青少年营造健康成长的心理环境，是每位医疗工作者不可推卸的责任。《医师报》执行社长兼执行总编辑张艳萍表示，将以此次论坛为起点，携手多方力量，将各位专家的洞见转化为实际举措并落地，共同为青少年营造一个更加健康、和谐的成长环境。

“强‘心’健‘身’赢未来——关注青少年心身健康论坛”召开 多方共筑青少年心理健康防线

论坛汇聚了北京大学第六医院党委副书记、儿童心理卫生中心主任刘靖，上海市精神卫生中心精神科主

任医师陈剑华，北京回龙观医院临床心理科主任医师刘华清等权威专家，他们为青少年心身健康教育领域带来

了新的思路与活力。活动在医师报直播中心——医TV进行直播，新浪新闻客户端、人民日报党

媒客户端、百度健康、搜狐视频、医师报视频号矩阵等十余个平台同步直播，共收获61.2万人次在线观看。

会议
会共

构建全社会参与的青少年心理健康支持系统

“青少年心理健康促进是一项复杂且涉及多部门、多环境的系统工程，需要社会各界共同努力，协同推进三级预防体系的实施，确保青少年在健康、支持性的环境中成长。”刘靖与陈剑华在此领域的洞见为观众提供了一个全面的视角，强调了多方协作在青少年心理健康促进中的关键作用。

刘靖首先从影响青少年心理健康的多元因素入手，揭示了遗传、环境、个体特质、家庭及学校环境、社会文化等对青少年心理健康的重要作用。她特别强调了家庭中父母的身心健康、教养方式、婚姻状况及经济条件对孩子的深远影响，同时指出学校中的学习压力、同伴关

系、教育方式、校园霸凌问题，以及社会文化、媒体和网络环境对青少年心理健康的潜在威胁。

陈剑华强调了科学育儿方式和科普宣传的重要性，以引导父母正确行动，避免不当养育方法。他分析，青少年心身问题诊疗延误的原因包括社会因素、药物治疗的误解等，并强调信息时代的挑战。为此，他提出了一系列改进措施，如学校建立友好环境、心理健康教育的系统融入、家长学习专业知识营造健康家庭环境，以及社会层面构建多维度心理救助网络，提升服务规范化，增强科普宣传，以促进全民心理健康素养，增强社会对心理问题的包容性。

家校医合作 为青少年健康成长护航

针对宣传教育月提出的“理解、关怀与参与并重”的良好生态构建，会上，专家从理论研究与临床实践双重视角切入，探讨了精神健康专家在青少年心理健康促进中的关键作用，特别是在识别、干预和支持策略上的深化。

刘靖以注意缺陷与多动障碍（ADHD）为例，揭示精神障碍在青少年中的普遍性与复杂性。她指出，

由于社会的病耻感和误解，ADHD等精神障碍往往被掩盖，导致家长和教师难以正确理解。刘靖强调，要深化对这些精神障碍本质的认识，明确它们

是神经发育问题的体现而非个体行为问题，以此消除误解。在临床实践层面，她倡议推广科普教育，促使家庭和学校能及早识别问题，建立家庭、学校与医院间的协作生态，确保早期干预和有效治疗。刘靖进一步呼吁，鉴于精神障碍的长期影响，构建理解关怀体系对于早期识别和干预至关重要，以改善患者生活质量。

陈剑华从青少年心理健康问题的全程关注角度，特别是早期发现、家庭与学校合作及社会支持的重要性进行了阐述。他举例，青少年的情绪低落和成绩波动可能被忽视，直至确诊抑郁后家庭和医院才恐慌。确诊前，仅指责学习态度或成绩，确诊后却紧张，对孩子的管理放松。他强调，孩子可能因边界模糊而行为极端化，此时需要家长与教师紧密沟通，形成治疗联盟，以科学和积极态度应对问题。

世界中医药学会联合会
World Federation of Chinese Medicine Societies

医师报

康弘药业
KANGHONG PHARMACEUTICAL

强“心”健“身”赢未来 ——关注青少年心身健康论坛

首个全国学生心理健康宣传教育月特别策划

直播 | 会议时间5月28日
18:00-20:00

关联阅读全文
观看直播回放

刘华清教授
北京回龙观医院临床心理科主任医师

张艳萍女士
《医师报》执行社长兼执行总编辑

陈剑华教授
上海市精神卫生中心精神科主任医师

刘靖教授
北京大学第六医院党委副书记、儿童心理卫生中心主任

郭蓉娟教授
北京中医药大学东方医院党委副书记

《青少年抑郁障碍中西医结合防治指南》解读

5月14日，由中华中医药学会心身医学分会、中华医学会心身医学分会组织编写的《青少年抑郁障碍中西医结合防治指南》在网络首发。会上，郭蓉娟作为该指南的作者之一进行了解读。

她表示，青少年抑郁障碍呈现高患病率、高致残率、高自杀率、高疾病负担及高复发率的特点，对社会及个体构成重大挑战。指南的制

定旨在应对这一严峻形势，通过中西医结合的方式，提供更为安全有效的防治方案，以应对青少年抑郁障碍问题。

她介绍，该指南的编制基于国内外相关研究证据，采用循证医学方法，整合了中医与西医的治疗优势，由跨学科专家团队共同完成，包括心理、精神、神经科学、中医、药学和社会工作等多个领域的专业人士参与。内容涵盖了

青少年抑郁障碍的临床表现、诊断标准、常见危险因素、治疗策略及康复预防等方面，旨在规范中西医结合治疗方法，提升临床疗效。

治疗策略强调全链条干预，从预防、早期筛查、轻中重度抑郁的治疗到康复及预防复发，均提出了具体建议。同时，郭蓉娟还特别提到，在临床实践中应将国学智慧融入治疗，如禅宗的顿悟、道家的自

然和谐、儒家的责任担当，以及王阳明心学的知行合一，这些都是促进心灵成长的宝贵资源。

郭蓉娟总结道：“青少年抑郁障碍的防治是一项系统工程，需要社会各界共同努力。指南的推出仅为起点，未来还需更多高质量研究以不断完善。我们的目标是帮助青少年不仅治愈抑郁，更要实现心灵的成长与坚韧，为他们的未来奠定坚实基础。”

接纳并理解孩子情绪 构建安全亲子关系

“良好的家庭环境与亲子关系是孩子健康成长的基石，尤其是在出生至独立期间，对孩子的个性塑造和心理健康有着深远影响。”刘华清探讨了依恋理论视角下的儿童心理健康与亲子关系构建，强调了早期亲子互动对于儿童人格发展的重要性。

刘华清通过两个典型案例阐述了不同亲子互动模式对孩子性格和未来行为习惯的不同影响，强调了温暖、及时响应的亲子关系对孩子形成安全依恋

的重要性，这种安全依恋有助于培养孩子自信、共情能力和情绪自我调节技能，为成年后建立满意的人际关系打下基础。

他进一步指出，安全依恋的建立关键在于父母能够与孩子的情感上同步，接纳并理解孩子所有情绪的存在，包括负面情绪，同时保持情绪的稳定性，这对于0-5岁儿童大脑发育尤为关键。刘华清还提醒，父母应避免非必要的亲子分离，特别是创伤性分离，以免影响孩子

的大脑发育和情绪社交能力，同时提倡有效沟通与正念练习，帮助父母管理自身情绪，以积极的心态影响孩子。

此外，刘华清还强调了高效亲子沟通技巧，如幽默、保持好奇心、接纳孩子冲动愿望及理解孩子感受的重要性，并提倡夫妻关系应优先于亲子关系，良好的夫妻关系能为孩子树立正面榜样。他鼓励父母通过正念冥想、自我关爱活动及积极情绪培养等方法维持自身心理健康，

以便更好地支持孩子。

“青少年心理健康教育

不仅关乎个体的成长，更关乎国家的未来。”郭蓉娟强调，青少年所承受的多元压力，包括学业重负与网络影响，可能导致诸如焦虑、抑郁等心理困扰，进而波及健康，影响学习与未来。因此，强化心理健康教育，提高社会对青少年心理健康的重视，对于他们的全面成长具有不可估量的价值。

在青少年心理健康教育的现代化进程中，融合现代科学与传统医学智慧，推崇尊重个体发展规律，强调中西医优势互补，乃解决心理健康议题的关键所在。

让我们携手共进，以强“心”健“身”为目标，为青少年的健康成长保驾护航！