



一上学就发烧真不是“矫情”

呵护青少年心理健康 家庭 学校 社会一个不能少

医师报讯（融媒体记者 张玉辉 尹晗 凤凤）一孩子，只要一上学就会反复发低烧，父母带着孩子四处求医，得到的结果都是：孩子身体指标一切正常。为何发低烧？当家人都束手无策时，有经验的医生建议父母带着孩子前往北京大学第六医院就诊。经专家诊断发现，导致反复低烧的根源是孩子出现了情绪障碍，经治疗，孩子恢复正常并成功回归校园。

10月10日是第30个世界精神卫生日，主题是“青春之心灵 青春之少年”。儿童青少年心理健康工作是健康中国建设的重要内容，如何识别青少年存在心理问题？家长应该如何树立科学的教育理念，帮助孩子正确应对压力、减少或避免心理疾病的发生发展？守护孩子们的精神家园，从了解做起！

青春期是人生中最朝气蓬勃的时期，在这段时期里青少年迅速成长。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示，青少年正处于生理、心理发育还未完全成熟的阶段，且面临着学习、生活甚至情感、社会等多重压力及挑战。如果家庭、学校和社会对他们心理健康缺乏应有的关注，就容易增加青少年遭受心理健康问题困扰的几率。当青少年出现心理问题时，不及时进行预防、干预和治疗，甚至可能会导致青少年自伤、自杀等悲剧的发生。



关联阅读全文
扫一扫

一上学就发烧 缘是情绪障碍所致

“我的孩子在学校表现好，学习成绩也好，但只要一上学就会反复发低烧，我们带着他看遍了大大小小的医院，做了无数个检查，都没有找到原因……”当一对夫妇带着已居家休学一年的孩子来到北京大学第六医院（以下简称“北大六院”）求医时，家长介绍，居家期间孩子状态良好，并未再发生低烧的情况，因此准备在9月份再次为孩子办理入学。奇怪的事发生了！就在开学前一个月，孩子再次出现反复低烧的情况。

北京大学第六医院、精神卫生研究所社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤详细了解孩子的情况后发：孩子明显出现了情绪障碍。“很多人都不能理解，一上学就发烧那里疼、发烧等怎么会是心理问题呢？其实不能理解，当一个人发生情绪障碍时，可

能会失眠、食欲不振，从而影响到正常生活，甚至导致其他疾病的发生，这也是为什么情绪问题导致的躯体疼痛无法通过一般检查来发现的原因。”

经诊断，这名孩子的确存在心理问题。孩子出现心理问题的原因与父母的“期望”不无关系。其父母均为大学生，且在事业上颇有成就。因此，他们对其子抱有较高的期望值，希望孩子能上名校，将来出国留学。

“家庭是孩子的第一所学校，很多家长有一个错误的认知：自己未完成的梦想，要孩子去实现。家长应对自己的孩子有一个充分的认识，了解自己孩子的性格特征、智力、能力、兴趣爱好等，不要过于施压，为其设立不切实际的目标。非名牌大学不上，会增加孩子的心理负担，压力越大也就导致其越来越厌学，打心底抵触学校，由此陷

入恶性循环。”黄悦勤说。

“面对压力，青少年不像成人一样有抑制能力，能正确的调整和处理外界的各种难题挫折，当压力处理不当，可能会导致更严重的问题发生。”陆林院士表示，很多时候，家长认为孩子只是心理不够强大，不能吃苦、矫情。因此，在临床工作中，医生们常常遇到孩子已经出现明显精神心理疾病症状，但家长却不以为然的情况。老师和家长是识别青少年心理疾病的第一道关卡，应给予孩子更多的关心和理解，同时也不要忽略孩子心理压力带来的躯体不适，发现问题时，一定要帮助其前往正规医疗机构进行治疗。

北大六院儿童精神科专家为该患者进行了系统的抗抑郁药物治疗，家属也积极配合，不再继续给孩子压力。最终孩子情绪稳定了，恢复正常并成功回归校园。

青少年为心理健康问题的高危阶段

陆林介绍，不同年龄段的青少年（儿童）面临的心理疾病各不相同，对于6~14岁的少年（儿童），注意缺陷与多动障碍发病率较高；而14~18岁青少年群体中，抑郁症的发病率较高。黄悦勤专家团队完成的首次《中国精神卫生调查》的最新结果显示，抑郁症和未定型抑郁症发病年龄约为14岁，青少年阶段是情绪型问题的高危阶段。

“身心健康是青少年成人成才成功，为社会服务，实现自我价值的基础。关注青少年身心健康，需家庭、学校、社会三方合力。这其中，家庭和学校是维护青少年心理健康的主战场。”陆林指出，在家庭中，家长的理解和关爱对于青少年心理健康至关重要。他建议，家长不仅应关注孩子的学习成绩和身体健康，也要关注孩子的心理健康。“要培养青少年养成正常的生活习惯，不沉迷游戏和电子产品，

保证8~9小时睡眠，每天坚持1小时体育锻炼——均衡的营养、良好的睡眠、适当的体育锻炼是维持青少年心理健康的基础。”

陆林指出，学校作为培养青少年成长、成才的重要场所，也应教会其预防心理疾病的知识与方法。教师要了解青少年在成长过程中可能面临的心理问题，并预防各种心理疾病的发生。

“目前，有些学校对青少年心理健康的认识不足，平时疏于对青少年心理健康的关注，一发现青少年患有精神心理疾病，则表现得过于紧张，甚至将其劝退，殊不知，这会对青少年心理健康带来更大的危害。”陆林呼吁，学校应以更加科学、理性的态度接纳患有精神心理疾病的青少年，当他们的疾病康复或病情稳定到足以进行正常的学习、生活时，不仅要重新接纳他们完成学业，更要为他们创造一个友善的、宽容的氛围。

这类青少年需重点关注

陆林指出，青少年遭受心理问题的困扰或患有精神心理疾病的现象并不罕见，只要做到早识别、早干预、早治疗，他们中的大部分人都可以康复并回归社会。有很多艺术家、科学家在青少年时期都曾出现过心理问题，但这并没有阻止他们在人类历史上留下浓墨重彩的一笔。



北京大学第六医院组织精神科及各亚专业、神经内科、呼吸内科医生，于海淀及昌平两院区开展义诊活动

如何识别青少年存在心理问题？陆林认为，观察青少年是否能够正常地上学，是否能够正常地吃饭、睡觉，是否能够进行正常的社会交往。如果青少年在学校和家庭环境中的情绪偏离正常范围，行为不符合规范，或生活规律发生明显改变，如出现失眠、嗜睡、不愿跟人接触，或与家长、老师、同学沟通出

现巨大障碍，甚至出现极端行为，即意味着存在精神问题的可能。建议学校、家长及时带孩子到专业的机构，找儿童精神科和心理治疗师进行进一步评估。“家长、老师切记，青少年遭受心理疾病的困扰时间越长，其将来治疗与康复就越困难。”

黄悦勤认为，家长、老师在与孩子交流时，要注意方式，用孩子能够接受的形式来和他们进行交流，让孩子放下心理负担，为其营造一个轻松愉悦的生活学习氛围。此外，有家族遗传史的青少年，家长要加倍关注自己的孩子，他们是易感人群，相较于正常人群，其受到外界的压力更容易导致患病，切勿给孩子太大的压力，发现孩子有情绪行为问题的苗头时，尽快求助专业的医疗机构。

借「双减」东风 助青少年心理健康

为有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担（以下简称“双减”），中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称《意见》）。《意见》针对中小“校内减负、校外增负”现象，义务教育阶段痛点、难点问题，给出了具体的规定，明确了解决之道。

黄悦勤表示，这首先从体制上减少了增加压力的环节，这是一个好趋势，相信也能借双减东风，提升青少年心理健康整体水平。

黄悦勤认为，双减之后，更要注重学生的全面发展，如果因为双减而使孩子之间拉开较大差距，家长也会更加着急，会适得其反。因此着重解决学校教学质量要落到实处，学校教育要最大限度满足学生的需求，让学生在校园内学足学好。此外，老师要根据学生各自特长，进行针对性的引导，让学生的特长得到真正的发展。

“国家重拳出击，出台最严格的监管意见正当其时，通过系统化综合治理方式，有效推进双减工作。”黄悦勤表示，要对校外学科培训机构实施严格的监管，既要做好减轻学生校内作业负担的部署，也要做好完善课后服务的安排；既要全面规范校外培训机构的行，也要要求学校发挥好主阵地的作

用。将双减工作落实到位，护航孩子健康快乐成长。

“最根本的还是要多方配合，学校更多履行教育职责，提供优质课后辅导，引导家长减少对校外辅导的需求；家长转变教育观念，尊重孩子自然成长规律；政府继续推进教育体制改革；社会转变评价认知，让有能力的人赢得真正的尊重。”陆林说。