

青少年自杀 谁之责？

家庭和学校是维护青少年心理健康主战场



医师报讯（融媒体记者 杨瑞静）最终，胡某宇被定性为自杀。

1月28日12时25分许，铅山县公安局接到群众报警称在河口镇金鸡山区域树林中发现一具缢吊尸体，后确定死者系失踪106天的胡某宇。根据胡某宇事件新闻发布会，胡某宇于2022年10月14日17时40分、23时08分录制的两段音频清晰表达了自杀意愿。

胡某宇事件，给家长、学校和社会都敲响了警钟：关注青少年心理健康迫在眉睫。首都医科大学附属北京儿童医院精神心理科副主任闫春梅告诉《医师报》记者，“我们要更加关注未成年人心理健康，警惕胡某宇事件的负面示范效应，避免未成年人采用极端方式解决心理问题。”

家庭教育方式不当？

根据胡某宇事件新闻发布会，2022年9月胡某宇到致远中学就读后，因学习成绩不佳造成心理落差，加之人际关系、青春期冲动带来的压力，造成其失踪前心理状态失衡，表现为入睡困难、早醒、醒后难以再入睡等睡眠问题，存在注意力难以集中、记忆困难等认知功能障碍，存在内疚自责、痛苦、无力无助无望感、无意义感等情绪问题，进食出现异常，有明确的厌世表现和轻生倾向。

就此，闫春梅认为，胡某宇存在适应障碍，无法适应新学校带来的各种压力，缺乏伙伴、老师和家庭的理解与支持，从而导致严重的心理压力，加之抗压能力弱，内心挣扎得不到宣泄，找不到解决心理压力的有效方式，最终走向极端。

闫春梅得出的另一个判断是：胡某宇独立处理问题的能力有限。“在家庭教育中，如果小时候家长过多越俎代庖，替孩子太多解决问题，容易导致孩子缺乏独立分析和解决问题的能力，抗压能力弱、自我情绪管理能力弱，在应激情况下容易出现很多情绪和心理问题。”闫春梅分析道，性格形成和家庭教育方式密切相关，父母的教育方式影响孩子性格特征和行为方式。“教育理念的一致性也是解决孩子成长过程中压力差的重要因素，从小接受快乐教育、无忧无虑的孩子，若陡然面对极大竞争压力，会造成心理状态失衡。”

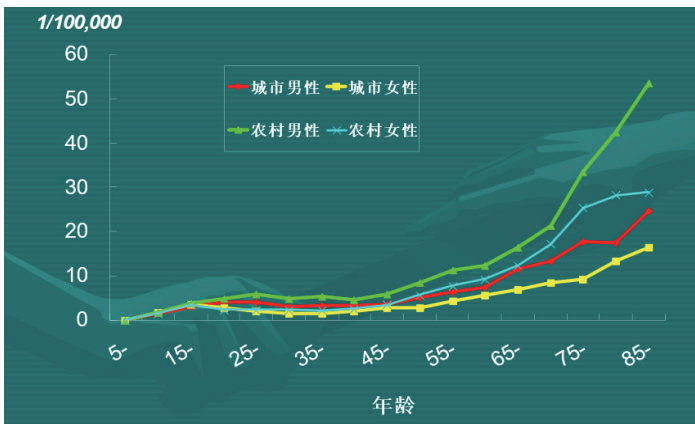


图1 2021年中国自杀率的性别年龄城乡分布

青少年压力处理能力不足

实际上，中国青少年自杀率并不高。北京大学精神卫生研究所/第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤提供的数据显示（图1），中国自杀率随年龄的增长而升高，各类型居民自杀率中，农村男性>农村女性>城市男性>城市女性。

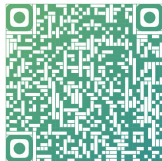
黄悦勤指出，自杀主要包括冲动型自杀、有计划的自杀和精神障碍引发的自杀。

相较于成人，青少年判断和自控能力较弱，且牵挂较少，甚至想要以自杀惩罚、吓唬他人，这就是冲动型自杀；而精神障碍所导致的自杀同样占有较高比例。“一项对自杀死亡者的既往心理剖析结果显示，其中超过60%的人患有精神障碍。”黄悦勤说。

而根据《教育蓝皮书：中国教育发展报告（2018）》，中小学生学习原因中，家庭矛盾和学

业压力分别占比33%和26%。闫春梅总结道，家庭教育方式、学业压力以及人际关系都是导致青少年产生心理健康问题的重要因素。

在此前《医师报》采访中，中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示，青少年不像成人一样有抑制能力，能正确调整和处理各种压力难题，“当压力处理不当，或导致更严重问题发生。”



关联阅读全文



阅读相关报道

“冷处理”也是一种伤害

心理健康问题最怕被“冷处理”。家长和老师的漠视，对孩子的问题一推了之，往往使情况更严重化。

很多时候，当孩子出现心理问题时，家长往往认为其“不能吃苦、矫情、内心不够强大”。“因此，在临床工作中，医师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。”陆林院士指出，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、学校和社会对青少年心理健康缺乏应有的关注，就容易增加他们遭受心理健康问题困扰的几率。

“目前，有些学校对青少年心理健康认识不足，平时疏于对青少年心理健康的关注，一发现他们患有精神心理疾病，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。”陆林院士呼吁，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、宽容的氛围。

闫春梅提到，孩子的心理健康问题在学校出现，也要在学校中逐渐康复，单纯的休学或者推向社会不能解决相关心理健康问题。

学生情绪管理应受关注

随着心理压力和负面问题逐渐叠加，到达临界点时，人们就会崩溃。

当矛盾冲突、压力及心理问题出现后，很多未成年人会仿效他人，用自伤、自残或者自杀方式应对。

但令人遗憾的是，大众很难判断出当事人是否真的有自杀倾向。黄悦勤提到，部分人会以为当事人口中的“不想活了”，只是“说说而已”，并不会引起重视。

“自杀一定不是有效解决问题的正确方式，而变成了对自己和家庭更大的伤害。”闫春梅建议，未成年人应当被普及心理学知识，及时了解自身情绪变化，做有效情绪管理和情绪调整，从而帮助缓解自身压力，解决情绪问题。

闫春梅也发现一个好的现象逐渐产生：越来越多未成年人开始主动寻求帮助，“他们自己会上网查找资料，确认相关症状，有的也会主动来医院就诊。”

家庭和学校是维护青少年心理健康的主战场。陆林院士指出，在家庭中，家长的理解和关爱对于青少年的心理健康至关重要。他建议，家长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。

在学校中，闫春梅建议，每年入学时对学生和家长进行心理健康测评。

近年来，政府层面也越来越重视学生群体的心理健康问题。2021年，国家心理健康和精神卫生防治中心成立。这一年，教育部《关于加强学生心理健康管理工作的通知》明确要求，每年面向小学高年级、初中、高中开展一次心理健康测评，推动建立“一生一策”的心理成长档案。2022年，教育部开展“全国教师心理健康教育能力提升行动”，为教师、学生、家长等提供暖心义诊，进行相关心理健康教育培训。

除此之外，闫春梅提议，从社会、学校、班级、伙伴和家庭全方位重视未成年人心理健康，对学校老师和学生普及心理学知识，班级内设置心理课代表，及时发现同学问题，让学生们互帮互助，以排解不良情绪和压力。

无论如何，我们希望青少年心理健康问题能够得到重视，也希望世间少一些胡某宇事件。