

关注青少年抑郁症浅谈“四个层面”的介入

作者：黄小芬 来源：社工观察 发表时间：2022-06-22

近年来笔者留意到关于抑郁症患者的新闻案例逐步增多，而青少年群体中抑郁症患病率占比较高，青少年抑郁症的问题逐步成为社会关注的热点或焦点。之后国家和教育部相继正式介入，并明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，对预防及介入青少年抑郁症有着极为重要的意义。

对抑郁症纳入学生健康体检笔者认为需理性看待，对此不用过度紧张或焦虑青少年的抑郁症问题，也不应觉得青少年抑郁症是离自己很遥远的事从而直接忽视。面对青少年抑郁症需理性看待，因为抑郁症是可防可治的常见心理疾病。

笔者认为可从四个方面关注和介入青少年抑郁症的问题：

一是从青少年个人层面：

引导青少年树立积极乐观心态，增强抗逆力，提高自信心和情绪管理能力；面对抑郁症能积极主动就医，减轻就医心理负担。

二是家庭层面：

家长从只关注孩子学习成绩到关注孩子心理健康的意识转变。主动学习和了解抑郁症相关知识及早期征兆；鼓励青少年积极参与集体活动，减少孤独感。家长对抑郁症青少年少一点质疑，多一些理解、支持和陪伴，营造良好的家庭氛围。

三是学校层面：

学校在前期筛查和发现潜在抑郁症青少年需及时干预和转介，建立健康档案，过程中注意隐私的保护。配备相应的心理咨询老师或社工，增加对抑郁症青少年的心理建设和心理疏导，动态跟进记录，增加对青少年心理健康的重视。加强学校和家长双向沟通，增加对抑郁症青少年的支持。

四是社会层面：

开展抑郁症科普教育活动，提高社会人员对抑郁症的正确认识和预防辨识；营造关爱抑郁症群体的社会环境，减少对抑郁症群体的偏见和歧视。通过多方的联动和努力，才能更好的促进青少年的健康成长，共同维护好青少年的心理健康任重道远。

(作者单位：广州市心明爱社会工作服务中心)