

《2021年世界儿童状况》报告发布

全球 13% 青少年患有精神疾病

■ 本报记者 马兴帆

10月12日,在由国家心理健康和精神卫生防治中心与联合国儿童基金会驻华办事处共同主办的青少年心理健康倡导活动上,联合国儿童基金会发布了题为《心之所想:促进、保护和关爱儿童心理健康》的《2021年世界儿童状况》报告(中文摘要版),呼吁社会各界积极倾听广大青少年日益增强的声音,并为促进和保护他们的心理健康与福祉提供支持。

《世界儿童状况》报告是联合国儿童基金会的旗舰报告,首发于1980年。每年都会选择一个对儿童造成影响的因素进行研究,例如战争、城市化等,今年首次关注心理健康领域。

每 11 分钟便有 超过 1 名青少年自杀

在各国,精神疾病是给0-19岁年轻人带来痛苦的重要原因,影响健康和学习。但这些问题往往被忽视,并对家庭、社区和经济等产生严重负面影响。

据该《报告》显示,2020年全球10-19岁的年轻人人数超过12亿,预估有13%患有世界卫生组织定义的精神疾病,其中8900万人为男孩,7700万人为女孩。在年龄分布上,8000万人为10至14岁,8600万人为15至19岁。在地区分布上,中东、北非、北美和西欧地区的患病率最高。在具体疾病类型上,焦虑和忧郁约占40%,其他还有注意力缺陷/多动症、行为障碍、智力障碍、双相障碍、饮食障碍、自闭症、精神分裂症等。

即使在中高收入国家,也有近20%的15-24岁年轻人称,他们经常感到沮丧或对做事情没有兴趣。

如果不对精神疾病问题及时采取措施,代价巨大。据该《报告》估算,每年有4.6万名10至19岁年轻人死于自杀,平均每11分钟有超过1人自杀。以2019年数据为例,10至19岁的年轻人自杀人数为4.58万,其中1.02万人为10至14岁,男女性别比为61:39;3.56万人为15至19岁,男女性别比为14:11。

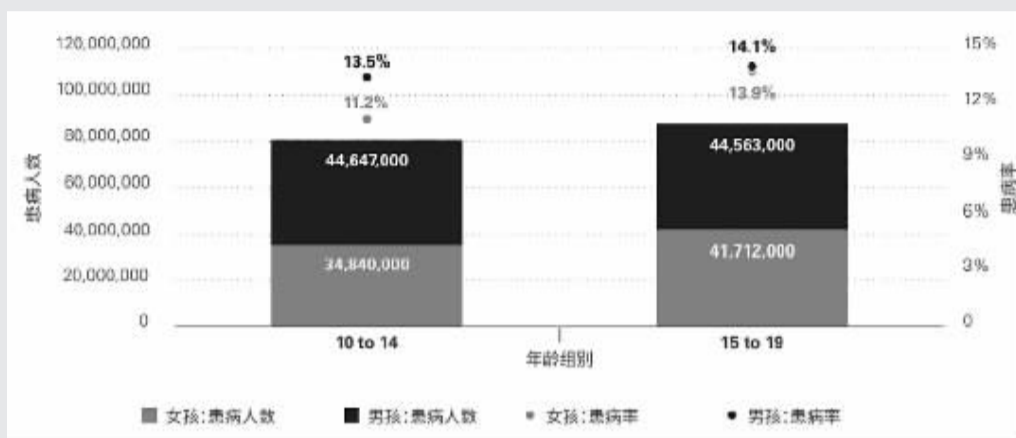
如果以年龄划分,自杀已经是10-19岁年轻人死亡的第五大原因,是15-19岁年轻人死亡的第四大原因(仅次于道路伤害、结核病和人际暴力)。

《报告》指出,每年由0-19岁年轻人心理健康问题造成的人力成本损失达到3872亿美元。其中,3402亿美元由焦虑症(26.93%)、行为障碍(22.63%)、抑郁症(21.87%)等精神疾病造成,470亿美元为自杀造成。

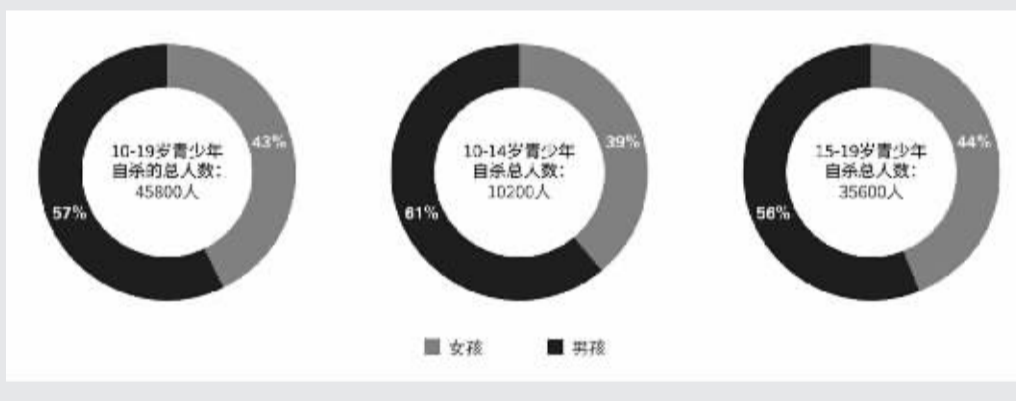
心理健康问题不受重视

尽管全球的心理

2019 年全球 10-14 岁和 15-19 岁青少年 精神疾病估算患病率和人数



2019 年全球范围内 各年龄和性别组因自杀死亡估算人数



亟需解决,但相关支出和医疗设施建设不尽如人意。

据该《报告》显示,各国政府在心理健康方面的支出仅占卫生总体支出的2.1%(中位数)。其中,在最贫困的国家,每年政府用于治疗心理疾病的人均支出低于1美元;中等偏上收入国家也仅为3美元。这些远不足以满足年轻人及其照料者的心理健康需求。

各国的医生数量还表现出明显的两极分化:除高收入国家达到每10万人有5.5名专门服务于儿童青少年的精神科医生外,其他国家每10万人中低于0.1名医生。

该《报告》指出,这意味着包括社区工作者在内的工作队没有应对心理健康问题的能力,涉及初级卫生保健、教育、社会保护等部门;同时,也没有更多经费来促进年轻人及其照料者的心理健康发展。

不仅如此,亟需关注的心理健康问题经常被污名化,影响年轻人寻求治疗。《报告》认为,心理健康实际上是一种积极的幸福状态,大多数心理健康问题并不会演变发展成疾病。为此,政策措施应旨在最大程度地减少风险,增加保护性因素。

“每个儿童都享有心理健康

的权利。尽管人们越来越认识到心理健康问题的影响,对这一问题的污名化却阻碍着儿童青少年寻求治疗,限制着他们成长、学习和发展的机会。”联合国儿童基金会驻华代表芮心月表示,“每个人都应该作出努力,帮助青少年打破沉默,消除心理健康污名化。父母、照料者、教师和公众人物应共同营造一个安全的氛围,让青少年能放心地谈论心理健康话题。”

需从家庭、学校、社会着手

据《报告》显示,约15%的儿童出生时体重过轻,29%的儿童无法获得最低膳食多样化。在全球最不发达国家,约81%的儿童没有接受早期教育;83%的儿童被照料者暴力管教过,22%的儿童成为某种形式的童工。

贫困、长期被忽视、遭受暴力或身心虐待都会影响大脑发育,进而影响心理健康。事实上,年轻人有向外求助的想法和需求。今年盖洛普公司在21个国家开展的一项调查显示,绝大多数年轻人(15至24岁)认为,出现心理健康问题时,向他人求助比独自应对好。其中,83%(中位数)的年轻人赞成与他人分享体验和寻求支

持来应对心理健康问题,只有15%的人认为心理健康问题是个人问题,应该自己处理。

但是,无处可以倾诉、无处可以寻求帮助成为了阻碍。如果能改善孩子们的生存环境,情况会大为不同。

报告总结了三个范畴的风险和保护性因素:一是孩子的世界,侧重于家庭和照护环境;二是孩子周围的世界,涉及学前教育机构、学校和社区的安全保障和健康的依恋关系;三是整个世界,包括更大范围的社会决定因素,如贫困、灾难、冲突和歧视。

家庭方面,父母的养育对奠定孩子的心理健康至关重要。对他们而言,培育性和支出性教育依然是心理健康的最有力保护因素。为此,需要让父母获得在养育和心理健康上的支持,以及获得信息、指导以及经济和社会心理支持。

学校方面,学校是孩子们学习关键技能、提升幸福感的健康场所,但也可能导致孩子面临欺凌、种族歧视、学业压力等问题。该《报告》指出,年龄较大的孩子出现缺课或未完成学业与社交孤立有关,这些又反过来引发心理健康问题,包括自我伤害、自杀意念、抑郁、焦虑等。而根据美

国北卡三角洲国际研究院对该《报告》的分析,基于学校解决焦虑、抑郁和自杀问题的干预措施80年内每投入1美元,能获得21.5美元的投资回报。

社会方面,除经济问题引起贫困,文化问题导致孩子面临多种压力外,孩子还往往是人道主义危机里面面临风险最大的受害者。据该《报告》显示,2018年有4.15亿儿童暴露于危机导致的压力和创伤。同时,多份关于机构虐待儿童的报告表明,很大一部分儿童患有发育或心理健康残障等障碍,并有证据显示,他们在心理健康服务中被施以胁迫和限制手段。

该《报告》指出,跨多个系统和部门的干预措施,包括家庭、社区、学校的共同参与及社会保护,有助于促进和保护儿童和青少年的心理健康。在具体实施上,包括养育项目、学校干预等在内的措施已被证明有效。

《报告》呼吁: 承诺、沟通、行动

该《报告》认为,在促进、保护和关爱儿童和青少年的心理健康方面,仍然存在多重阻碍。其中一些阻碍是系统性的,是缺乏资金、领导力、部门间协调和训练有素的工作队伍造成的。而社会无法回应这些需求的核心原因,是缺乏领导力和承诺。

该《报告》呼吁做出承诺,进行沟通并采取行动,以促进每个儿童的心理健康,保护他们。

承诺意味着加强领导力,将不同合作伙伴和利益相关者的目光聚焦于明确的目标上,确保对跨部门解决方案和人员进行投入。该《报告》指出,“我们需要国际社会和各国领导人以及更广泛的利益相关方做出承诺,特别是资金承诺,以发挥社会及其他决定因素在推动形成心理健康结果方面的重要作用……我们需设定一个明确的共同目标。”

沟通意味着打破围绕心理健康的沉默,消除污名化,提高心理健康素养,确保儿童青少年和经历心理健康问题的人能够发出自己的声音。

行动意味着在儿童生活的关键领域努力将风险因素降至最低,将心理健康的保护性因素最大化。该《报告》指出,“应为父母提供更好的支持,让他们能够更好地养育孩子;学校应该满足儿童的社会情感需求;需要将心理健康从卫生体系的‘孤岛’中解放出来,综合考虑儿童青少年及其照料者的需求,包括养育、教育、初级卫生保健、社会保护和人道主义响应;我们需要改进数据、研究和证据,更深入地了解心理疾病的流行情况并改进应对措施。”