

广州出台全国首部促进中小学生心理健康地方性法规 医教协同 对“症”施“策”

“

建立健全医院与学校定点联系、定期沟通、制定精神或者心理健康问题学生复学办法……2024年11月1日开始实施的全国首部促进中小学生心理健康的地方性法规《广州市中小学生心理健康促进条例》(以下简称《条例》),让“中小学生的心理健康”相关问题有法可依。

《条例》以立法形式,在全国率先回应了中小学生心理问题“怎么预防”“怎么发现”“怎么诊治”和健康促进工作“怎么保障”等难点问题。记者采访多位心理健康领域专家、学者,解读《条例》如何对“症”施“策”,为当前的中小学生心理健康工作提供了哪些启示与经验。

”



↑ 心理健康主题班会课。

← 广州医科大学附属脑科医院心理危机干预中心开通的心理援助热线,已接入全国统一心理援助热线电话12356,图为心理咨询值班。

1 地方立法 探索“落实”青少年心理健康问题解决方案

近年来,心理健康问题成为普遍性社会难题,且呈现低龄化趋势。中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部共同发布的《中国青年发展报告》显示,我国17岁以下的儿童青少年中,约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。2023年,教育部等17部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》。针对未成年人心理健康问题,有关部门出台了一系列政策文件。

这一背景下,近几年的广州两会上有人大代表和政协委员提出建议、提案,关注中小学生的心理健康,希望以立法的方式对这方面工作进行保障、促进、完善。2023年,广州市人大常委会将《条例》列入当年的立法工作

计划。当时,广州市教育局认为《条例》应“在保证实效性的基础上,努力提高可操作性与地方特色性”。

中国人民大学教授、教育部全国学生健康心理工作咨询委员会副主任俞国良表示,《条例》做到了详细、尊重现实、具备可操作性,它是地方性法规对未成年人保护法在心理健康方面的重要补充,《条例》的实施是“里程碑式的事件”,通过明确各方责任让中小学生心理健康工作“有法可依”,对其他省市的工作也将起到重要的推动作用。如《条例》明确规定“每班每两周至少安排一课时心理健康教育课,每学期至少开展一节心理健康教育主题班会课”“除学校假期外,心理辅导室每天固定时间开放,每周课外

开放时间不少于10小时”,不能达到《条例》规定的这些具体数字就是违法行为。

如何将“可操作性”体现在《条例》中,让其成为一本青少年心理健康“工作手册”?广州大学法学院副教授葛自丹参与《条例》起草,她介绍,以往的地方性法规基本结合各个主体要承担的责任来写,关注点放在了相关部门履职的角度,而《条例》的起草则紧紧围绕中小学生的,以“怎样最大可能预防其出现心理问题,如何发现问题并提供无障碍、畅通的诊治”的思路来编排。因此,《条例》第二至五章分别为:预防、发现、诊治、保障。

俞国良指出,全流程的“有法可依”将有望摆脱以往“头痛医头,脚痛医脚”的困境,“我们的教

育、我们的心理健康问题预判要走在学生问题和危机事件发生之前”。

广州医科大学附属脑科医院社区精神科主任、广州市精神卫生中心主任周亮介绍,该院有关专家此前参与了《条例》前期的研讨和制定工作。“近几年,我院在科普宣传、健康教育、学生心理健康专门人才培养、建立校-医绿色通道、加大儿童青少年精神卫生专科资源投入等方面做了大量的努力。”广州市卫生健康部门也和该院专家多次与教育行政部门进行深入探讨,商定了一系列工作措施。广州“全市有200多家医院都开设了精神心理科的门诊,有33家医院可以提供病床,有超过1200名精神科大夫”,在他看来,丰富的精神卫生医疗资源,为《条例》的落地提供了保障。

2 搭建绿色通道 方便学校与医院的转诊

“学生的心理从健康到不健康是一个连续的过程,中间有心理困扰、心理障碍、心理疾病等不同阶段。”俞国良指出,心理健康教育主要解决学生的心理困扰、轻度和中度的心理障碍,重度的心理障碍、心理疾病必须由医院来解决,因此,通过“医教协同”推动心理健康教育与医疗服务的深度融合,是青少年心理健康工作一个重要的发展思路。

在周亮看来,“医教协同”相关内容的体现正是《条例》的一大亮点。“条例提出了多个医教协同的路径,可操作性比较强。其中部分措施我们已经在实施,如安排学校心理老师在精神卫生专科医院跟岗见习,在学校和医院之间建立转诊的绿色通道等。接下来还会研究如何有效实

施条例中提出的一系列要求,尽快落地。”周亮说。

葛自丹此前指出,调研中发现的一大难题——“送诊难、就诊难”,转化为立法的一大亮点。调研中发现,有学生认为自己需要向心理老师、心理医生咨询,但家长和监护人不愿意对孩子的心理问题从而阻拦。《条例》最终明确:中小学生在发现自己存在心理问题且有意愿接受心理咨询或者就诊的,父母或者其他监护人应当支持,不得阻拦。同时,《条例》也规定了学生存在严重心理问题或疑似有精神障碍时,学校分别应该如何送诊。

俞国良认为,学校和医院之间的转诊实际上是一个有“边界感”的问题,强化学校与医院的

合作,最终应该趋于一个“中间状态”。《条例》规定,卫生健康部门会同中小学校主管部门组建中小学生心理健康专家团队,加强对学生常见心理问题和心理障碍的分析研究,为学校开展心理健康教育工作提供培训和技术指导,协助学校开展心理危机干预等工作。俞国良指出,这实际上是为学校与医院精神科建立联系,搭建了从学校的心理咨询辅导机构到精神卫生专业机构的绿色通道。

“即使是学校里对于心理咨询有经验的老师,也不具备判断一个人是不是有精神疾病(的能力)。”俞国良说,《条例》明确了学校、医院各自应该做的事情,能够提升对学生心理危机识别的准确度和干预的有效性。

与此同时,俞国良提醒,“边界感”的另一层含义是,也要防止学校心理健康教育的医学化倾向、“贴标签”倾向。“学生的(心理)问题,更多的是发展性问题,比如在青春期和人发生了冲突。学生遇到心理困扰,没有必要到医院精神科去(就诊)。”

俞国良认为,法律也在不断完善的过程中,对于《条例》中“中小学生在发现自己存在心理问题且有意愿接受心理咨询或者就诊的,父母或者其他监护人应当支持,不得阻拦”这一条,在孩子要求去医院就诊的过程中,也需要防范可能会发生的孩子“自我实现预言”,慢慢向疾病方向发展的可能性。“孩子毕竟是未成年人,缺少判断力。”俞国良说。

3 瞄准复学难题 让出现心理健康问题的学生“敢休学”

值得注意的是,《条例》在中小学生在休学、复学方面,同样提出需要教育、卫生健康部门协作:“市教育行政主管部门应当会同卫生健康部门制定精神或者心理健康问题学生复学办法。”

葛自丹说,立法中遇到的另一大难点就是休学和复学问题,家长因害怕学生“休学之后回不去学校”而不敢让学生休学。此外,广州市天河区教育发展研究院心理健康教育教研员崔丹提出,家长往往不愿意接受专业的诊断和建议,只关心孩子能否上学。部分确诊精神疾病的学生家长顾虑药物的副作用,擅自减少孩子服药剂量或自行停药,导致学生病情反复甚至加重。而《条例》希望让出现心理健康问题的学生出得去、回得来。

周亮说:“学生因为心理健

康问题而休学,是一个重要的问题,对学生的个人成长可能产生较大的不利影响。”广州医科大学附属脑科医院专家在临床观察中发现,导致休学后复学困难的原因非常复杂:首先是家庭方面,家长对学生的理解、支持、包容是否足够,家庭内的人际关系是否和谐;其次是复学后面临的实际困难,如休学一段时间后,复学可能面临更大的学业压力,休学前学校的人际关系困难在复学后可能仍然存在等;最后是学生个人的心理生理方面,如心理健康问题、药物治疗不良反应的影响、睡眠节律的改变等。

周亮表示:“针对这些原因,我院专家制订了一整套模块化干预方案,进行了一年多的临床实践,取得了较好的效果。”据了解,针对“儿童青少年因精神心理疾病而休

学,如何判定是否达到复学标准”的问题,广州医科大学附属脑科医院已经开设了儿童青少年“复学门诊”,帮助儿童青少年心理康复后更好回归学校,提供评估、诊断、康复、治疗等全面服务。

“复学干预和复学评估是两个不同的阶段,在现实中如何进行衔接,还需要探索。”周亮介绍,目前该院的复学评估主要依赖于有经验的临床医生对学生的诊断与治疗情况、心理症状、社会功能、家庭支持、学习能力等进行综合评估以后,给予医学建议。“下一步需要和教育部门一起积极探索,共同制订系统性的复学评估工作方案。”

俞国良认为,如果学生达到卫生部门的复学标准,学校应该无条件接收。而学生在复学之后如何进行康复和适应,这并不是

一个法律问题,需要教育部门与卫生部门协商出具具体规定。

围绕这部多处体现“医教协同”理念的《条例》,周亮介绍,该院将联合教育部门一起开展学生心理健康水平和心理健康知识知晓情况整体监测,定期调整心理健康提升策略,并和教育部门共同开展心理教师培训,着重提高心理教师对心理危机识别和干预的能力。此外,他们还将和教育部门一起培训学生心理援助热线接线员,建立联动督导机制,完善学校心理危机干预网络。

“但条例实施时间尚短,我们需要具体实施这些工作措施,并在过程中不断进行调整,积累经验,希望在不久的将来可以看到这一系列努力所带来的成效,为全国其他城市提供经验和借鉴。”周亮说。

来源: 新华网

延伸阅读

中小学生心理健康问题如何解压

中小学生 常见心理问题的表现

- 1.感到焦虑和紧张;
- 2.感到无法应对;
- 3.感到要做的事情太多;
- 4.感到来自他人的压力容易发火或爱发牢骚;
- 5.因为学习成绩而感到过度忧虑;
- 6.感觉孤独或寂寞;
- 7.感觉疲倦;
- 8.对未来感到担忧;
- 9.很难放松或睡眠出现问题;
- 10.头痛;
- 11.很难集中注意力;
- 12.认为一件事情非常糟糕,找不到头绪;
- 13.不善于处理同学之间关系的焦虑和沮丧;
- 14.父母感情问题带来的不安全感;
- 15.情窦初开的好奇与焦虑;
- 16.家庭变故带来的痛苦与不安;
- 17.同学之间攀比带来的自卑;
- 18.老师的批评带来的不安与恐惧;
- 19.生理成长变化带来的困惑;
- 20.留守未成年人的孤独感。

心理健康的十大标准

- ①具有适度安全感;
- ②对自我有充分的了解,并能对自己的能力做出适当的评价;
- ③生活梦想和目标切合实际;
- ④能与现实环境保持良好的接触;
- ⑤能保持个性的完整与和谐;
- ⑥具有一定的学习能力;
- ⑦保持良好人际关系;
- ⑧能适度地表达和控制自己的情绪;
- ⑨在团体要求的前提下,较好地发挥自我的个性;
- ⑩在社会规范的前提下,恰当满足个人的基本需要。

如何区分 “心理正常”与“心理异常”

主要依据三个方面:

- ①主客观世界是否统一。心理是客观现实的反映,如果主观世界和客观世界不统一,多会出现没有事实依据的反应。比如幻觉、幻听、妄想等,常见于精神分裂症。
- ②认知、情绪和行为是否协调。不协调主要表现在内心感受与环境不一致,表现出异于常人的反应。比如一个人遇到一件令人愉快的事却表现得非常悲伤,或是对痛苦的事觉得很快活。
- ③人格是否稳定。每个人都有自己独特的人格心理特征,人格一旦形成就具有相对稳定性。如果在没有明显外部原因的情况下,一个人的人格出现了改变,有可能是心理出现异常。比如平时生活节俭的人,无缘由地变得挥金如土,外向奔放的人突然变得沉默寡言等。



影响心理健康的因素有哪些

- ①**生物因素** 包括遗传因素、病毒感染与躯体疾病、脑外伤及其他因素。
- ②**社会因素** 没有谁是一帆风顺的,在学校里我们可能经历成绩不佳、比赛失败等负性生活事件,当这些负性生活事件超过我们正常的承受能力时,就会给我们的心理健康造成消极影响。
- ③**心理因素** 人在处于消极情绪时,不但会降低对自我的认识和评价,而且紧张、恐惧、烦躁的情绪会阻碍问题解决的速度,造成对某一问题“总是”无法解决的困境。贬低自己,会使我们把本来能做好的事搞砸。敏感多疑会降低个人的心理承受能力。

自我调适心理小方法

读书 古人曰:“腹有诗书气自华。”当你遇到烦恼、忧愁和不快的事时,应该首先学会自我解脱,去读一读或翻一翻喜欢的书籍和杂志,分散心思,改变心态,冷静情绪,减少精神痛苦。

听歌 音乐疗法是治疗心理疾病的一种有效方法。当心情沮丧、闷闷不乐时,听听歌曲,你不仅可以享受到一种美的艺术,而且可以陶冶情操,激发热情,兴奋大脑,使你从中获得生活的力量和勇气。

运动 激烈的奔跑、水中的畅游,或者挥拍激战时,肌肉虽是紧张的,神经却是放松的,大汗淋漓过后,你会得到彻底的放松。

倾诉 俗话说:“一个好汉三个帮。”人在失意或受到挫折时,最需要朋友的关照和帮助。此时,你可以走出家门,找自己的知心朋友谈心,一吐心中的不快,在善意的劝导、热心的安慰下,精神的痛苦将得以消除。

冥想 经常运用冥想,可以使人达到一种超越自我的精神境界。只需5分钟的时间,就可以暂时忘记工作,忘记烦恼,让自己进入一种全新的意境之中。不妨找一个清静的地方,采用舒服的姿势坐下来,专注于自己的一呼一吸。

自我关怀 每天写下或画下三件当天发生的、能让你平静或快乐的事,哪怕是非常小的事情都可以。可以把它们贴在便利贴上,贴在床头、电脑等醒目位置,感到沮丧时就看看它们。

求助专业人士 心情不佳的人,可以找个可靠的心理咨询师,然后尽情地向他吐露心声。心理咨询师会像医生治病一样,一步一步把你从烦恼中解救出来。

老师给学生的 10个心理解压方法

- 1.建立良好的师生关系
- 2.营造积极的班级氛围
- 3.提供情绪管理技巧
- 4.培养学生自信心
- 5.鼓励运动与锻炼
- 6.组织户外活动
- 7.树立榜样力量
- 8.教授时间管理技巧
- 9.开展心理健康教育
- 10.与家长合作

来源: 中国教育报等