

青少年心理障碍的预防与早期干预

刘焱

(海南外国语职业学院 海南省文昌市 571321)

摘要:在社会竞争愈发激烈、生活节奏不断加快的时代背景下,我国青少年心理问题日益显著。众所周知,青少年正处于身心发育关键时期,在生理激素波动和心理发展矛盾双重作用下,部分青少年一旦遭遇学业压力、社交困境等问题,则容易出现抑郁、焦虑等心理障碍,如果不及时干预,会严重影响其身心健康发展。所以,本文将深入研究青少年心理障碍预防的重要性,并结合常见心理障碍提出几点行之有效的早期干预措施,旨在为守护青少年心理健康贡献一己之力。

关键词:青少年;心理障碍;预防;早期干预

引言:

青少年阶段既是心理障碍的高发期,也是早期干预的黄金期。结合大量实践来看,早期妥善处理青少年心理问题,能够从源头规避长期心理疾病对青少年身心发展造成的负面影响。并且尽早干预可以显著降低个体心理诊疗成本,可以帮助家庭缓解经济和照护双重压力。但值得关注的是,随着青少年学业压力不断增加,加上家庭、社交等多种因素的困扰,导致青少年心理健康预防依然面临诸多现实问题。探索切实可行的早期干预对策,既是完善心理健康学科理论体系的重要途径,又是促进青少年身心健康发展的关键举措。

一、青少年心理障碍预防的重要性

(一)保障个体身心健康发展

青少年正处于青春期,该阶段是塑造人格、构建认知体系的黄金期。此时对其进行早期心理干预能促进其身心健康发展。详细来说,引导青少年掌握科学合理的情绪调节技巧,通过各种方式增强其抗压能力和心理韧性,能够为其心理健康构建长效防护机制,一方面可以降低成年期潜在心理疾病发病率,另一方面能够为其稳定成长注入发展动能^[1]。与此同时,对青少年心理障碍进行预防性干预,还能帮助其维持积极学习心态和心理活力,显著提升其学习过程的专注力和抗挫折能力,便于青少年在学业层面不断突破。此外,青少年只有具备健康心理状态,才能更好地进行社交活动,进而建立和谐的人际关系,强化对校园生态与社会环境的适应能力,为自身的全方位发展筑牢根基。

(二)维护家庭和谐稳定

如果在青少年发展过程中,忽视心理障碍的早期预防,则容易导致心理问题持续恶化。相对于前期干预,后续治疗成本相对更高,周期也会更长,需要家庭承受更大的经济压力,并消耗更多情感照护青少年,长此以往容易影响家庭和谐。而早期预防和干预青少年心理障碍,能够促使家庭给予青少年心理发展高度关注,在理解青少年情感需求、成长困惑的同时,可以设身处地地沟通交流。结合实践来看,通过提前科学干预,既能够规避家庭陷入心理危机困境,减轻家庭成员经济和照护负担,还可以建立平等、信任的亲子交流机制,进而营造和谐温馨的家庭氛围,使家庭成员在相互支持中深化情感联结,显著提升家庭凝聚力,重塑亲子互动新生态。

(三)推动社会可持续发展

青少年心理障碍早期预防,可以显著降低心理疾病的发生率,如此不仅能够减少医疗体系在心理诊疗、康复护理等环节的资源消耗,优化公共卫生资源配置,将释放出的人力、物力与资金重新调配至传染病防控、慢性病管理等其他公共卫生领域,提升社会整体健康服务效能,还能为社会发展夯实人才根基^[2]。心理健康是青少年成长为优质社会人才的重要前提,拥有稳定情绪与健全人格的青少年群体,在创新思维与团队协作中

更具竞争力,系统开展心理障碍预防工作,能够培育兼具专业素养与心理韧性的复合型人才,为经济创新、文化繁荣等多领域注入持久发展动能。

二、造成青少年常见心理障碍的主要原因

(一)个体身心发展因素

青春期阶段的孩子,正处于生长发育的关键阶段,此时性激素和甲状腺素等内分泌系统的剧烈变化,会对青少年大脑神经递质的分泌和调节造成一定干扰,使青少年在生理层面产生变化,主要表现为情绪波动异常,时而敏感脆弱、时而暴躁焦虑。这也是很多青少年情绪失控的主要因素,长此以往,容易影响心理健康^[3]。另外,青少年正处于自我意识觉醒的重要时期,无论在生活还是学习中,都渴望自由、独立,想要挣脱对父母和教师的依赖,但由于社会经验匮乏,所以难以真正脱离家庭和学校的支撑。部分青少年一旦发现自我形象和现实表现存在差异,或者在人际交往、学业竞争等方面遇到挫折,则会因认知体系不健全陷入自我怀疑的境地,负面情绪自然随之而来。这种生理发育造成的情绪失控和心理发展过程的矛盾冲突相互作用、彼此叠加,使得青少年个体身心发展遭受巨大挑战,加大了心理障碍的发生率。

(二)家庭环境影响因素

在青少年成长发育过程中,家庭承担着重要职责,家庭环境质量是影响青少年心理状态的直接因素。由于不同家庭的教养模式不尽相同,建立的家庭关系也存在差异,使得部分青少年的心理问题逐渐凸显。例如:专制家庭中的父母,在对待孩子时普遍较为严苛,很少关注孩子的想法和需求,导致孩子生长环境压抑,严重会逐渐丧失独立判断与抗压能力。而溺爱型家庭普遍对孩子过度保护,不愿让孩子独自面对挫折困难,导致孩子在学习、生活、社交过程中,一旦遇到风吹雨打就脆弱不堪。忽视型家庭则普遍情感冷落,容易在孩子心中种下孤独自卑的种子。另外,并非所有家庭都是温馨和谐的,部分青少年因家庭内部关系紧张,导致其心理防线逐渐被侵蚀。父母无休止的冲突、亲子间无效的沟通,都让孩子无处寻求情感慰藉。家庭结构的突然改变,如亲人离世、父母离异,更会给孩子带来巨大的心理冲击。这些负面因素相互叠加,持续消耗着青少年的心理韧性,为心理障碍的产生创造了条件。

(三)学校教育压力因素

在我国传统教育模式下,“唯分数论”一直存在。青少年在学业竞争日益激烈的背景下,心理问题也逐渐凸显。详细来说,高频次的考试、高强度的竞争,均需要青少年始终处于精神紧绷状态。这对于本身情绪调控能力较差的青少年个体来说,稍有不慎就会心理崩溃,此时如果家庭和学校没有及时干预,则容易使青少年出现应试恐惧、动力不足等心理问题,严重甚至发展为慢性学习倦怠与焦虑障碍。另外,学校是青少年每天逗留时间最长的场所之一,社交是该场所不可或缺的一个环节^[4]。

由于青少年年轻气盛,所以难免发生矛盾摩擦,甚至部分青少年会因性格、喜好等因素影响被群体孤立,这种边缘感体验会让青少年情绪陷入低谷,并产生自我认同危机。长此以往,累积的孤独感与自卑情结会逐步侵蚀心理防线,成为抑郁倾向、社交恐惧症等心理问题的主要源泉。此外,学业压力的持续性消耗与校园人际关系的结构性困境相互交织,形成双重心理负荷,共同推高了青少年心理障碍的发生风险,成为不容忽视的社会公共卫生议题。

(四) 社会环境冲击因素

当代青少年生长在互联网时代,每日接触各种各样的信息传递渠道,由于大量不良信息和比较文化充斥在短视频平台、社交媒介中,导致青少年的认知领域遭受极大冲击,容易使其价值观念混乱、引发自我认同危机,进而对心理健康构成潜在威胁。与此同时,当今社会,衡量成功与否的标准十分单一,加上就业压力逐渐向低龄化趋势发展,使得青少年在成长中面临的焦虑感大幅度提升,很多青少年在追逐成功的道路上往往承受巨大心理负荷,加剧了心理障碍的发生风险。

三、青少年心理障碍的预防与早期干预措施

(一) 个体层面干预

借助学校心理健康课程、线上科普资源等途径,向青少年系统传授正念呼吸、情绪日记、积极自我暗示等科学有效的心理调节策略,帮助他们在压力情境下平复情绪、建立正向思维,提升自主应对压力的能力;同时,积极鼓励青少年发展体育运动、艺术创作、志愿服务等课余爱好,为情绪释放提供出口,并引导其主动参与现实社交,构建真实人际支持网络,减少对虚拟网络的依赖,在多元活动与交往中塑造健康心态。另外,通过校园宣传栏、主题班会、家长指导手册等多样化渠道,普及抑郁、焦虑等常见心理障碍的早期表现,如持续情绪低落、睡眠异常、学业效率骤降等知识,提升青少年及其家长对心理异常信号的敏感度。此外,大力倡导“心理健康与身体健康同等重要”的理念,通过校园广播、公益宣传等方式,讲解心理问题相关知识,并鼓励青少年主动向亲友倾诉或寻求专业心理帮助,破除心理求助的羞耻感与顾虑。

(二) 家庭层面干预

家庭在青少年身心发展中发挥重要作用,作为家长,需要从两方面着手创设支持型家庭生态。一方面是建立父母与孩子的情感纽带,通过互动交流了解孩子的心理需求,密切关注影响孩子情绪波动的主要因素,并改进传统“唯成绩论”评价孩子好坏的标准,以耐心倾听与情感共鸣构建彼此信任的家庭情感桥梁。另一方面要树立理性教育认知,摒弃盲目攀比、严苛指责的教育模式,给予青少年个性差异充分尊重,让其有更加多元的发展路径,以包容心态接纳子女的成长节奏,缓解其成长焦虑。另外,家长还要不断增强心理教育素养,在具体实施中,家长可以通过社区、学校组织的心理健康专题讲座、线上课程等渠道参与系统化家庭教育学习,主动掌握青少年心理发展特点、常见心理问题的识别方法及高效沟通技巧,提升家庭教育的专业性与科学性。与此同时,家长应注重营造和谐家庭情感氛围,避免家庭内部长期存在冲突或冷暴力现象,以理性平和的方式处理家庭矛盾,为青少年营造稳定、安全的情感支持环境,筑牢其心理健康的家庭根基。

(三) 学校层面干预

学校作为履行立德树人职责的重要场所,需要将学生心理健康教育纳入常规教学体系,在了解青少年身心发展特点的基础上,合理设计心理健康教育模块。针对青少年情绪波动异常

情况,可以通过引入经典案例的方式分析诱发情绪失控的原因,并传授情绪调控技巧。针对青少年抗压能力较差问题,可以通过创设情境的方式模拟生活或学习困境,让学生主动探索减压方式^[5]。针对自我认知不到位的青少年,可以通过挖掘兴趣、性格测试等方式帮助其了解自身特质。另外,青少年的心理状态是动态变化的,所以学校要建立动态预警机制,定期对学生进行专业心理测评,结合各科教师的日常观察,形成多维度心理监测网络,一旦发现部分学生情绪低落、行为异常,则需要通过一对一心理咨询等方式及时干预,尽可能将心理危机化解在萌芽阶段。为了缓解青少年学业压力和社交压力,学校还可以组织多元团体心理辅导活动,让青少年能在活动中正视压力、掌握各种减压方法,同时营造和谐互助的团队氛围。

(四) 社会层面干预

针对短视频平台及社交网络中宣扬过度整容、奢靡消费主义、网络暴力等不良导向内容,需要建立技术手段与人工审核结合的严格分级过滤机制,及时拦截清理有害信息,同时大力推广励志成长故事、多元成才案例等正能量青少年文化内容,树立多元积极的价值标杆。依托社区、主流媒体等渠道,通过专题讲座、公益短片、互动课程等形式开展系统性网络素养教育,帮助青少年理性认知网络信息多元性,增强对“信息轰炸”“虚假人设”的辨别能力,避免盲目攀比与自我认知偏差。整合医疗系统、心理咨询机构、公益组织等资源,搭建覆盖广泛的青少年心理服务平台,开通24小时心理援助热线,配备专业团队提供便捷、低成本或免费心理咨询服务,简化流程以降低求助门槛,确保心理困扰及时干预;借助媒体矩阵、职业体验活动等载体,通过纪录片、人物访谈、行业体验日等形式打破“唯学历论”定式,展现不同职业社会价值与发展前景,营造包容多元的社会舆论环境,缓解单一成功标准引发的成长焦虑,为青少年提供更广阔的成长视角。

结束语:

综上所述,青少年心理障碍是普遍存在的问题,其预防与早期干预是一项需要家庭、学校、社会与个体协同发力的系统工程。其中家庭是青少年的温馨港湾,家长需要给予青少年情感支持。学校则是成长摇篮,主要为青少年筑牢心理防线。社会是广阔平台,需要营造包容环境。而青少年自身则是关键主体,需要提升心理韧性。只有多方形成合力,将预防与干预措施落到实处,才能有效化解心理危机,守护青少年的心理健康。未来,各方仍然要携手构建全方位、多层次的心理防护网,继而为青少年的健康成长保驾护航,助力其在人生道路上自信前行。

参考文献:

- [1]徐丽,彭秀娟,游玮,等.青少年心理障碍患者治疗期间发生横纹肌溶解症2例[J].四川精神卫生,2023,36(6):552-555.
- [2]黄春美.如何识别干预青少年心理障碍[J].青春健康,2023,21(20):20-21.
- [3]崔永霞,蒋燕升.青少年体质量与内化心理障碍的相关性研究[J].临床心身疾病杂志,2024,30(6):48-51.
- [4]陈君.归因训练结合心理护理促进心理障碍青少年康复的效果影响分析[J].国际护理学研究,2024,6(10).
- [5]朱德立.青少年轮滑训练中的心理障碍成因及疏导[J].广东教育,2024(11):78-79.

作者简介刘焱男,1984年3月生,山东省济南市人,博士毕业,讲师,主要研究方向为青少年创造力方向。