

“想开一点就过去了”“小孩子太娇气”“过了青春期就好了”……由于青少年抑郁症状不明显，家长们多将其当成“青春期叛逆”

# 是我们不懂少年的“抑郁”

## 阅读提示

数据显示，18至34岁青年是成人中最焦虑群体。2020年，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%。

本报记者 刘旭

“伤害我们的并非事情本身，而是人们对事情的看法。”20岁的王书诚说，他与抑郁症抗争了5年。

从初中三年级怀疑自己发病到去医院确诊坚持服药，从老师和同学误解取笑到慢慢释放善意。后来到大学，甚至会主动谈起自己的病情。王书诚感受到社会整体对抑郁症认知的进步。同时，他也感到社会对青少年抑郁症认知的滞后和不足。

“想开一点就过去了”“小孩子太娇气、太矫情”“过了青春期就好了”……《工人日报》记者采访发现，由于青少年抑郁症状不明显，家长们多将其当成“青春期叛逆”。

### “我不是脆弱，也不是矫情”

一次英语考试成绩发放前，王书诚躲进了体育馆的楼梯间。一个人蹲坐在台阶上，希望这个难熬的时刻赶紧过去，母亲的责骂在脑中回响，“给我俩丢人，英语这么差。”他突然发力，用牙狠狠咬住手背，直至流血。“疼痛会让我冷静下来。”王书诚回忆自己发病说，可能一件小事，就能让全部情绪崩溃。

10月10日，中国科学院心理研究所发布《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》，数据显示，18至34岁青年是成人中最焦虑群体。2020年，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%。

王书诚的父母都是高中英语老师，早期没有察觉到他的抑郁倾向。王书诚的母亲说，班主任曾打电话告知，儿子上课注意力不集中，课间不跟人说话。她也发现，儿子体重下降，以往愿意看的篮球比赛也不看了，总把自己闷在房间里。她只是觉得，儿子是英语没考好受到打击，太脆弱了，过段时间就好了。

# 湖南：“会”见这一年

本报记者 王鑫 方大丰

9月17日，两个重要展会同时在湖南省长沙进行，一个是北斗峰会，一个是世界计算大会。

中国城市会展竞争力指数显示，长沙已经连续6年排名全国省会城市（不含副省级城市）第1名。“接下来，全市还有44个重点会展项目要办。”长沙市会展办主任李舜介绍。

越来越多的高规格展会，展现出这个中部省会城市追求高质量发展的干劲与实力。

### “会”见新湖南

“两三年没来，湖南变化真大。”在第三世界计算大会上，首次参会的华控清交信息科技（北京）有限公司总裁王胜利感叹。

2019年，这一国际性盛会“永久落户”湖南，今年的世界计算大会盛况空前。

从世界计算大会到岳麓峰会，再到食

沈阳市精神卫生中心心理专家刘长辉介绍，重性抑郁障碍是指持续至少2周的心境抑郁或者丧失兴趣或愉悦感。在青少年身上，最初会表现为食欲下降、失眠或嗜睡、兴趣丧失、注意力不集中等，不太容易被察觉。

“我不是脆弱，也不是矫情。”王书诚说，班主任的态度经历180度大转弯，最开始觉得成年人才得抑郁症。父母也觉得有吃有喝、学习环境又好，其余的诉求都是过分的。

在与心理咨询师经过多轮彻谈后，王书诚父母才有了改观，同意吃药治疗，还找到班主任寻求帮助。班主任态度改观后，特意嘱咐3名同学轮流陪伴王书诚，给予关心和照顾。

然而，更多的家长没有意识到“这是抑郁症”，导致抑郁症的就诊率很低。

### 互动少缺乏真实感，价值衡量标准单一

青少年心理咨询师王冠因工作需要观察过很多个家庭，她发现，作为独生子女的青少年，与邻居、同学的互动很少，缺乏大自然接触，缺少长期玩耍的伙伴。回到楼房家中，玩

游戏、看书和电视。接触虚拟世界多，缺乏真实感。这样的孩子一旦在现实世界遇到烦恼，容易变得不知所措、一下子无法接受。

王冠曾对10所中学500余名初中生进行抽样调查，她惊讶地发现，132名学生明确表示厌烦学习，还有34名学生觉得人生没什么意义。

如今，00后、10后家长无论对教育的投入和重视度，还是受教育程度都要超过以往，为什么现在青少年更加容易抑郁呢？

“你现在能考上本科，以后进个大单位就是成功。”这是刘子晴父母常挂在嘴边的话。刘子晴的生活条件优越，父母总是将一切都安排好，只让她安心读书，刚上大学，她迷茫了很久，没有人生目标，更找不到自己的价值。于是逃课，整天打游戏，最终，被迫退学。

刘子晴是王冠治疗的患者。王冠表示，进入大学后，人际交往能力、认知能力、兴趣特长、沟通表达能力等多元化的评价标准让只有“成绩好”的孩子很难适应。

王冠认为，现在的青少年接触的信息渠道多、信息杂乱，容易受到消极导向的价值观影响。



## 早识别、早发现、早治疗

“任何精神心理疾病都需要早识别、早发现、早治疗，这是科学。”沈阳市精神卫生中心心理专家刘长辉说。轻微的抑郁症，可以通过心理咨询和治疗、适当休息和减少学习任务等方式缓解。但不治疗，会让症状潜移默化到人格中，人格抑郁就会悲观、自我否定，严重时会导致孩子选择自杀。

王冠认为，除了社会各界的努力，家长积极回应孩子的感情诉求也很重要。家庭教育中，要对孩子有高质量的正向回应，营造好的亲子关系。还要为孩子树立长远的价值观，明确的目标和梦想能帮助孩子找到“自驱力”，一次次在挫折逆境中站起来。还要鼓励孩子多参与同龄人的社交活动。有了良好的社会关系和人际支持，孩子也会更自信。

刘长辉表示，良好的生活习惯和健康的生活方式是防治抑郁症的重要环节。平时可以带着孩子多参与一些户外运动，和孩子一起玩他喜欢的球类运动，保证每天的运动时间，运动可以通过生理和生化反应改善体内的激素分泌水平，预防抑郁症的发生。

## 社区足球传递健康快乐

每个周末和周三的晚上，在环保园爱踢客足球场上，都有一群热爱足球的人们，尽情挥洒着他们的汗水，这就是——北京海淀北峰足球队的队员们，一支由社区居民自发组织成立的社区足球队，队员中有社区工作者、企业员工、退役军人、社区党员、企业家等。球队坚持“积极、健康、快乐、拼搏”的理念，现如今，已经发展壮大到40人以上，涵盖老中青三代。通过举办足球活动，不仅锻炼了身体，增强了体质，而且把大家从繁重的生活和工作中解放出来，释放压力享受生活，带动了社区居民积极开展多种健康运动。 裘宇摄

万余家，主营业务收入突破1000亿元，超过30家知名软件和互联网企业在长沙设立了全国总部或区域总部。

### “会”见国际化

高规格的展会为湖南带来了人流、物流、资金流，也带来了国内外各界对长沙的注意力。

“永久落户”的世界计算大会、北斗规模应用国际峰会、长沙国际工程机械展览会、中非经贸博览会、中国新媒体大会，与代表湖南产业高度的新地标——“动力谷”“智谷”“V谷”“自贸区”“大学科技城”“麓谷智造园”等一一对应，展示的是湖湘儿女更加开放的形象和胸怀。

两年前，中非经贸博览会开启了中非合作的新窗口，也让人们看到了这场国际盛会从“永久落户”到“永不落幕”的开放成果。

位于长沙雨花区的高桥大市场，不仅成为第二届中非经贸博览会唯一的分会场，还形成了咖啡、可可、腰果、干辣椒等6条进口产业链，有色金属、地方特色出口产品、箱包皮具小商品等4条出口产业链。

9月26日，第二届中非经贸博览会拉开帷幕。这个国家级开放平台，是“湖南制造”十分珍惜的“出海”机遇。



## 河北三河打造医养康养社区

10月12日，老人们在河北三河市燕达健康养护中心的重阳节标志物前留影。燕达健康养护中心是国内较早设立居家式养老的社区。据了解，三河市依托区位优势，着力构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，积极承接北京养老功能疏解，满足多元化养老需求，促进养老产业高质量发展。目前，该市已有养老机构8家，养老床位8902张。 本报通讯员 胡小军 摄

## 注意：疼痛持续超过3个月要及时就诊

本报讯（记者黄榆 通讯员陆继才）在10月11日“世界镇痛日”即中国镇痛周前夕，由昆明医科大学第一附属医院创伤医学中心神经外科学组牵头，联合多学科专家团队进行了义诊和疼痛知识科普。

据昆医大附一院创伤医学中心神经外科学组教授龚会军介绍，慢性疼痛通常被定义为持续时间大于3个月，且难以缓解的一类疼痛疾病。在大脑皮层感受到疼痛信号之前，慢性疼痛的部位早已受到了实际或潜在“伤害”，被誉为健康的“隐形杀手”。临床上的疼痛有很多，包括：头痛、三叉神经痛、颈椎痛、肩周炎、坐骨神经痛、带状疱疹后遗神经痛等。据国际疼痛协会统计，全世界有1/5的人经历过慢性疼痛，中国有超过3亿人正在忍受慢性疼痛所带来的痛苦。龚会军教授强调，世界卫生组织早在2000年就提出“慢性疼痛是一类疾病”，一旦疼痛持续超过3个月，就一定要及时到医院就诊，否则很可能错过最佳的治疗时机，小痛变大痛，后患无穷。

## 青海发布农牧区中小学生膳食营养指南

本报讯（记者邢生祥）近日，青海省卫生健康委员会和青海省教育厅组织专家编写的《青海省农牧区中小学生膳食营养指导手册》正式出版，普及膳食营养科学知识，培养农牧区中小学生形成科学的营养观念和饮食习惯。

监测发现，青海省三个重点监测地区学生的消瘦率、生长迟滞率、超重和肥胖检出率分别为12.7%、3.0%、5.7%和2.4%，提示该省农牧区中小学生中营养不良与营养过剩的问题并存。

青海省疾病预防控制中心相关负责人介绍，该指导手册结合实际还推荐24份不同地区、年龄段（6-17岁）和季节的每周量化食谱，充分体现了青海高原不同地区中小学生营养需求和多民族饮食文化的特点，可作为全省农牧区中小学生健康教育的科普读本，也可作为学校营养健康教育和食堂工作人员的指导手册。

## 神舟十三号航天员顺利进入天舟三号

新华社北京10月17日电（记者王逸涛 郭明芝）据中国载人航天工程办公室消息，在顺利进驻空间站天和核心舱后，北京时间2021年10月17日9时50分，神舟十三号航天员乘组成功开启货物舱舱门，并顺利进入天舟三号货运飞船。接下来，航天员乘组还将开启天舟二号货运飞船货物舱门。

后续，航天员乘组将按计划开展货物转运等相关工作。

## 湖北工会为企业职工念好“健康经”

（上接第1版）

在武汉光谷地下空间项目的职工食堂里，“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”的警示语格外醒目。中建三局二公司光谷地下空间党支部书记王艾明说：“在创建健康食堂过程中，项目部做到了健康节约，减少浪费。”坚持健康从饮食做起、节约从点滴抓起，建立了一整套管控体系，对食堂各项指标严格把控、实行达标管理，结合职工代表巡视对伙食质量、卫生情况等进行定期、不定期检查。该项目各级工会通过食堂星级评比、厨师技能比武等活动，努力打造职工满意的幸福食堂。

中铁十一局电务公司将健康食堂建设纳入公司项目管理升级重点工作狠抓落实，从食堂环境、食品采购两方面着手，编制了《食堂环境卫生安全检查监督办法》《食堂食品原材料采购安全卫生监督细则》，从公司机关到遍布全国的各项目部均严格执行，并通过应用软件智能监督。各项目部还编制了食堂安全管理台帐，履行采购查验和索证索票制度并公示公开，职工可实时监督食堂运作。同时，为了让食堂变得更有“人情味”和“烟火味”，公司不断强化服务功能，从“想你吃”向“你想吃”转变。

今年，湖北省总工会、省爱卫办继续开展“爱国卫生运动进企业”活动，并将健康工地、文明宿舍、卫生厕所与健康食堂等“四大场所”建设一起作为工作重点纳入创建指标深入推。

湖北省总工会要求全省各级工会坚决承担牵头职责，切实把创建活动组织好，把职工生产生活的集中场所建设好，把安全生产和职业防护的要求落实好，把广大职工的安全健康权益维护好。

湖北省卫健委副主任张定宇表示，“爱国卫生运动进企业”要充分结合爱国卫生工作和企业自身特点，聚焦企业的四大重点场所，有针对性开展工作，实现统筹疫情防控和经济社会发展中心工作的各项目标任务。

（据新华社电）

（上接第1版）  
此时，站在主席台上领誓的县委书记姜仕坤已经走到生命的极限。一个半月后，这位曾誓言“只要还有一个晴隆人没有脱贫，我这个县委书记就不能休息”的共产党员，燃尽了生命之火，倒在了这片热土上。

8年来，各级党组织和广大党员奋战在脱贫攻坚战场，只为一个庄严的承诺——“决不能落下一个贫困地区、一个贫困群众！”

2018年3月，带着“不获全胜、决不收兵”的誓言，广西壮族自治区百色市委宣传部年轻干部黄文秀来到乐业县新化镇百坭村，担任驻村第一书记。

驻村两个月，她走完全村所有贫困户，在扶贫日记里绘制了详细的“民情地图”。驻村一年，她的行车里程约2.5万公里；短短一年多时间里，带领百坭村88户共418人脱贫。2019年6月，因遭遇山洪而殉职，30岁的黄文秀，以最美的青春芳华书写了“心中的长征”壮烈的时代篇章。

为有牺牲多壮志，敢教日月换新天。在这场脱贫攻坚战中，有1800多名同志献出了宝贵生命。

遍布全国各地的300多万名第一书记、驻村干部以及广大乡村干部，不仅让贫困地区变了样，更播撒下自力更生、艰苦奋斗的火种。

在河北阜平骆驼湾村，脱贫攻坚开始后，当地贫困群众从“揣着手”等，到“背着手”看，最后变为“甩开手”干。这变化的背

后是扶贫干部用汗水换来的群众信任和跟党走的决心。

**精准务实、开拓创新——聚焦“四大问题”决战制胜**

脱贫攻坚，贵在精准。

精准扶贫如何做到不落一人？

这是史无前例的精准到人，明确“帮扶谁”——8年时间，近2000万人次进村入户，开展贫困人口动态管理和信息采集工作。

这是举世罕见的精准组织，明确“谁来帮”——25万多个驻村工作队，300多万名县级以上单位派出驻村干部，做到户户有责任人，村村有帮扶队。

这是实事求是的精准施策，明确“怎么帮”——根据不同致贫原因实施“六个精准”“五个一批”，因地制宜、因人施策。

这是审慎科学的精准评估，明确“如何退”——明确“时间表”，引入第三方，聚焦内生力和发展力，创新构建最严格考核评估体系，确保脱贫成果经得起历史检验。

就这样，通过聚焦脱贫攻坚“四大问题”——“帮扶谁”“谁来帮”“怎么帮”“如何退”，将国家扶贫资源精准“滴灌”到每家每户。

脱贫攻坚工作艰苦卓绝，收官之年又遭遇疫情影响。为了让最后的“钢底人群”与全国人民一道迈入小康，全体扶贫干部顶着世所罕见疫情冲击的巨大压力尽锐出战，将汗水洒遍每一条沟沟坎坎……一系列战贫新举

措应运而生：

疫情发生后，全国多个电商平台开设专区促进湖北地区农副产品产销对接，全国人

民帮扶湖北热情高涨；

县长直播间“带货”、农民变“网红”、电商

平台打通数字供应链……贫困地区农产品销

量不断攀升，扶贫产业火热复工；

发往全国各地的“务工包机”“务工专列”“务工包车”，给贫困群众送去温暖；

……

**攻坚克难、不负人民——新征程续写新辉煌**

伟大的脱贫攻坚实践，激荡、传扬着伟大

的脱贫攻坚精神。

云南华坪女子高级中学校长张桂梅，并

不是严格意义上的“扶贫干部”。这位64岁的校长，扎根边疆教育一线40余年，在党和

政府以及社会各界的帮助下，推动创建了一

所免费招收贫困女生的高中，至今已帮助

1800多名女孩考入大学走出大山，改变了她

们的人生和家庭命运。

在没有硝烟的脱贫攻坚战场，到处激荡

着“不破楼兰终不还”的昂扬斗志。

“全国脱贫攻坚楷模”、重庆市巫山县竹

贤乡下庄村党支部书记毛相林，为打破世代

闭塞于大山的宿命，带领乡亲们历时7年，在