

unicef 

联合国儿童基金会

携手为儿童



© UNICEF/CHINA/2020/JIN JIANYIN

联合国儿童基金会
2021-2025年
工作重点

青少年心理健康

主要问题

为青少年提供心理健康支持具有重要意义，不仅能更好地帮助儿童步入成年，而且将为他们未来的健康与事业打下基础。

从学业竞争、父母期望到快速变化的社会经济环境，中国儿童面临的压力正日渐增加。在中国，心理健康问题是青少年最主要的疾病负担之一。全国范围内开展的最新心理健康研究显示，近25%的青少年表示感到轻度或严重抑郁。据估算，中国有至少三千万17岁以下的儿童青少年面临情绪或行为问题。

2019冠状病毒病大流行之下，青少年和年轻人担心自身的学业和职业前景，感到更加孤独、焦虑。与成年人相比，年轻人往往不会因心理健康问题而寻求帮助，他们或担心隐私泄露，受到大家耻笑；或面临着同龄人的压力，从而希望靠自己解决问题；或缺少心理健康知识，对心理健康服务缺乏了解。

联合国儿童基金会正携手卫生机构、教育部门、家庭和青少年，致力于为年轻人提供满足他们需求的心理健康支持。

如需了解更多信息，敬请访问：

www.unicef.cn



联合国儿童基金会的核心信息

与单纯的治疗相比，对心理健康问题进行积极预防的成本效益更高，也能更好促进健康和福祉。

基于既有成果，联合国儿童基金会正致力于实现以下三个目标：



支持将心理健康服务纳入初级卫生保健体系。



确保基本医疗保险覆盖心理咨询服务，以满足家庭对心理健康服务的额外需求，并让所有家庭都能够负担得起这些服务。



通过同伴支持赋能青少年和年轻人，培养他们相互帮助、反对污名化的技能。



联合国儿童基金会正与广大青少年一起，分享传递以下信息：

- 感觉不好也没关系。面对心理健康问题，每个人都备受挑战。
- 青少年可以做很多事情来帮助自己，也可以互相帮助，共同维护彼此的心理健康：
 - 减少针对心理健康问题的污名化，特别是让正在寻求帮助的人减少羞耻感；
 - 与信任的人分享真实感受；
 - 组建同伴支持小组和网络，增加大家对心理健康问题的知识，提升对这一问题的认知和接受程度，减少污名化。
- 当年轻人需要心理健康服务时，他们可以获得相关的资源和服务。



联合国儿童基金会希望父母们了解以下信息：

- 中国儿童面临着日渐增多的压力，这可能影响到他们的心理健康状况。因此，家长需要与子女讨论心理健康话题。
- 至关重要的一点是，父母需要帮助孩子识别心理健康问题，并让他们知道在有需要时应积极寻求支持和帮助。
- 青少年需要了解关于欺凌、学业压力和药物使用等话题的信息，他们也需要获得安全的平台来讨论这些敏感话题。
- 父母需要培养就敏感问题与青少年深入互动的能力，并有信心就这些问题与子女进行沟通。