

unicef 
联合国儿童基金会
携手为儿童

75

执行摘要

2021年世界儿童状况

心之所想

促进、保护和关爱儿童心理健康



如需下载报告全文，敬请访问www.unicef.org/sowc。

联合国儿童基金会全球战略信息和政策办公室出版

联合国广场3号大楼，纽约市，纽约州10017，美国
pubdoc@unicef.org

版权所有©联合国儿童基金会 (UNICEF)
2021年10月

封面图片：伯利兹贝尔莫潘的一名女孩和她的母亲参加包括咨询服务在内的体检，这一体检是关爱儿童发展项目的一部分。

©UNICEF/UN0498225/Cus

ISBN: 978-92-806-5286-4

执行摘要

2021年世界儿童状况

心之所想

促进、保护和关爱儿童心理健康

2019冠状病毒病 (COVID-19) 大流行引发人们密切关注整整一代儿童青少年及其父母和照料者的心理健康状况。这场大流行或仅仅揭示出了心理健康问题的“冰山一角”，而对于这一问题，我们已经忽视了太长时间。

本期《世界儿童状况》是该报告有史以来首次审视心理健康问题，重点关注家庭、学校和社区面临的风险和保护性因素对心理健康状况会产生怎样的影响。随着人们对心理健康的认识不断提高，并期待着各方采取更多的行动，本报告认为，促进每个儿童的心理健康，保护脆弱的儿童，

关爱面临最大挑战的儿童，恰逢其时。

本报告呼吁对儿童青少年的心理健康进行紧急的跨部门投入，而非仅依赖卫生部门的一己之力。报告主张卫生、教育和社会保护等领域采取经证实有效的干预措施，例如养育照护指导和全校参与项目；报告还呼吁全社会打破对心理健康问题的沉默，消除污名化，促进理解，认真对待儿童青少年所面临的挑战。

前言

由于2019冠状病毒病大流行，世界各地的儿童无法返回教室，长时间居家隔离，不能享受与朋友们每日玩耍的乐趣；数以百万计的家庭陷入贫困，入不敷出；越来越多的儿童沦为童工、遭受虐待或性别暴力。

许多儿童满怀悲痛、创伤或焦虑。一些儿童表示，他们不知道世界会如何发展，自身的未来又将怎样？

对于儿童青少年而言，这一时期充满挑战，而这正是2021年全球儿童所面临的现状。

即便没有出现疫情大流行，很多儿童也苦于社会心理压力和心理健康问题。例如，每年数以百万计的儿童被迫离开家园，因冲突、灾难而伤痕累累，被剥夺了接受教育、受到保护和支持的机会。

事实上，2019冠状病毒病大流行仅仅揭示了心理健康问题的“冰山一角”。

这是一座被我们忽视已久的冰山。除非对此付诸行动，否则在疫情大流行后的很长时间内，儿童乃至整个社会都将持续承受这一问题所带来的严重负面影响。

如果忽视儿童的心理健康，就会削弱他们学习、工作、

建立积极人际关系以及为世界贡献力量能力；如果忽视父母和照料者的心理健康，就不能支持他们尽其所能地养育和照料孩子；而如果忽视整个社会的心理健康问题，就意味着围绕心理健康问题，我们正停止对话、强化污名化，并阻碍儿童及其照料者寻求所需的帮助。

对于这样的现实，我们常常保持沉默，不愿意面对纷繁复杂的人生百态、悲欢离合。正如参与本报告的一位作者、人权倡导者莱亚·拉巴基所言：“心理困扰并不是需要被压抑或遮掩的异常状态，而是正常的人生经历。”但我们往往不愿承认这一点。

不能再继续沉默了。

世界各地年轻人正在发出日益响亮的声音，并要求采取行动。我们必须认真倾听他们的心声。

我们必须付诸行动。

本期《世界儿童状况》是该报告有史以来首次关注心理健康议题，联合国儿童基金会希望借此表达我们广泛倾听、全力行动的决心。

近年来，我们一直致力于为世界各地身处困境的儿童青少年及其父母和照料者提供帮

助，保障他们的心理健康和福祉。我们也一直在努力应对疫情大流行对心理健康的广泛影响。2020年，我们为4720万儿童青少年和照料者提供了社区层面的心理健康和社会心理支持，包括在116个国家和地区开展有针对性的社区宣传倡导活动，活动数量几乎为2019年的两倍。

未来几年，我们将深入推进这一领域的工作，保障对心理健康的投入，并应对损害许多儿童心理健康的忽视、虐待和童年创伤问题。

因为我们认识到，必须携手做出更多努力。

当下，我们必须与世界卫生组织、各国政府、学术界等等关键的合作伙伴一道，共同承诺负起责任，做出投入，更好地支持儿童青少年心理健康。

我们要共同打破围绕心理健康话题的沉默：消除污名化，提高心理健康素养，并确保倾听年轻人的声音，特别是面临心理健康挑战的年轻人。

我们要共同承诺就关键领域采取行动，例如为父母提供更好的支持，确保学校的友好和安全，以及通过投入和工作队伍建设，满足家庭在社会保护和社区关怀等领域的心理健康需求。

至关重要的是，我们要努力改善数据收集、常规监测和研究，这也是联合国系统工作人员所共同面临的一项主要挑战。我们对儿童心理健康状况的了解是片面的，主要局限于那些最富裕的国家，换言之，我们对世界上大多数地区的儿童青少年的心理健康状况了解得太少，我们对不同的社区和文化的潜在优势及其能够为儿童和家庭提供的支持也所知甚少。

我们面对着巨大的挑战。尽管许多人已经为此作出了非凡的努力，特别是那些分享了自己的故事和想法、积极寻求改变的年轻人，但国际社会几乎尚未开始着手解决心理健康问题。在促进心理健康方面，所有国家都处于

发展的道路上。

如果说挑战巨大，那么为了每个儿童、家庭和社区的福祉而直面挑战所能产生的回报将更大。

我们不能让下一代人失望。时不我待，必须立即行动。



亨丽埃塔·福尔
(Henrietta H. Fore)
联合国儿童基金会执行主任



关键信息

在世界各地，精神疾病是导致痛苦的重要原因，它会影响儿童青少年的健康和学习，使他们无法充分发挥潜能，但却往往被忽视。

- 据估算，在10-19岁的青少年中，有超过13%的人患有世界卫生组织定义的精神疾病。
- 8600万名15-19岁的青少年和8000万名10-14岁的青少年患有精神疾病。
- 8900万名10-19岁的青少年男孩和7700万名10-19岁的青少年女孩患有精神疾病。
- 中东和北非、北美和西欧地区诊断出的精神疾病患病率最高。
- 焦虑和抑郁约占确诊精神疾病的40%；其他还包括注意力缺陷/多动症、行为障碍、智力障碍、双相障碍、饮食障碍、自闭症、精神分裂症和多种人格障碍。
- 儿童青少年还报告了他们面对的社会心理压力，这些压力虽然没有达到流行病学疾患的程度，但却影响着他们的生活、健康和发展前景。

- 根据盖洛普公司为联合国儿童基金会即将发布的《变迁的童年》(Changing Childhood) 报告所做的研究，2021年上半年，21个国家15至24岁的年轻人中，19% (中位数) 自我报告说他们经常感到沮丧或对做事情没有兴趣。

不采取行动的代价是巨大的——对人的生命、家庭、社区和经济都将产生严重的负面影响。

- 据估算，每年有4.58万名青少年死于自杀，即每11分钟就有超过1人死于自杀。
- 自杀是10-19岁青少年死亡的第五大原因；对于15-19岁的青少年男孩和女孩，自杀是他们死亡的第四大原因，仅次于道路伤害、结核病和人际暴力；对于15-19岁的女孩来说，自杀是其死亡的第三大原因，对于同年龄段的男孩来说则是第四大原因。
- 本报告的最新分析表明，每年由0-19岁儿童心理健康问题造成的人力资本损失为3872亿美元（购买力平价美元）。其中，3402亿美元损失由焦虑症和抑郁症等精神疾

病造成，470亿美元为自杀造成的损失。

- 在上述3402亿美元的损失中，焦虑症、行为障碍和抑郁症所造成的损失分别占26.93%、22.63%和21.87%。

尽管人们普遍要求采取行动，以促进、保护和照料儿童的心理健康，但投入仍然微不足道。

- 盖洛普公司为联合国儿童基金会即将发布的《变迁的童年》报告所做的研究表明，人们强烈要求采取行动。在21个国家的15-24岁年轻人中，83%(中位数)的人认为，通过与他人分享体验、寻求支持来解决心理健康问题比独自应对更好。
- 尽管人们有获得支持的需求，但在全球范围内，政府在心理健康方面的支出仅占政府卫生总体支出的2.1% (中位数)。
- 在世界上最贫困的国家，政府用于治疗心理疾病的支出不足每人1美元。
- 除高收入国家外，各国专门服务于儿童青少年的精神科

医生数量都低于每10万人中0.1人；只有高收入国家的比例达到了每10万人中5.5人。

- 相较于为面临最严峻挑战的儿童所提供的照护服务，在促进和保护心理健康方面所进行的投入非常少。
- 投入不足意味着包括社区工作者在内的工作队伍缺乏能力来应对心理健康问题，这涉及多个部门，包括初级卫生保健、教育、社会保护等部门。

心理健康问题常被污名化，遭人误解；但实际上，心理健康是一种积极的幸福状态，是儿童青少年追求未来发展的基础。

- 尽管人们对心理健康状况的影响有了越来越多的认识，但污名化仍然影响很大。无论是否有意为之，对心理健康问题的污名化都会阻碍儿童青少年寻求治疗，限制他们成长、学习和发展的机会。
- 与身体健康一样，心理健康应该被视作积极的因素，它是人类思考、感受、学习、工作、建立有意义的人际关系、对社区和世界做出贡献的能力基础，是个人健康必不可少的一

部分，是构建健康社区和健康国家的基础。

- 心理健康是一个连续状态，可能包括幸福的时刻和痛苦的时刻，大多数心理健康问题并不会演变发展成疾病。
- 心理健康是一项基本权利，对实现可持续发展目标等全球目标至关重要。

风险和保护性因素在关键的发展阶段影响着心理健康。

- 在儿童发展的关键阶段，基于经验和环境的因素可能构成心理健康风险，也可以帮助保护心理健康。政策措施应旨在最大限度地减少风险，最大限度地增加保护性因素。
- 风险和保护性因素可归为三个范畴：儿童的世界侧重于家庭和照护环境；儿童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；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。
- 心理健康与大脑发育的关键时刻息息相关，而大脑发育

可能会受到某些因素的影响，例如身体和情感虐待、长期被忽视和遭受暴力等不良童年经历所引发的有害压力。

- 研究表明，至少四种不良童年经历与性冒险、心理健康问题和酒精滥用密切相关；其与药物滥用、人际暴力及自我指向性暴力行为的关系更为密切。

父母的养育对于奠定儿童的心理健康至关重要，但许多父母需要获得更多的支持。

- 父母的养育是儿童心理健康的基础。然而，许多照料者需要获得养育项目的支持才能更好地承担这一关键角色，包括获得信息、指导以及经济和社会心理支持。
- 许多照料者也需要就自身的心理健康获得支持。
- 在受孕之前和儿童早期，儿童心理健康的风险因素包括低出生体重、孕产妇营养不良、孕产妇心理健康和青少年妊娠。在全球范围内，15%的儿童出生时体重过轻，而大约15%的女孩在18岁之前成为母亲。

- 童年期风险因素包括营养不良和暴力管教。在全球范围内，约有29%的儿童无法获得最低膳食多样化。
- 在全球最不发达国家，83%的儿童经历过照料者的暴力管教，22%的儿童为某种形式的童工。
- 在青少年时期，培育性和支持性养育仍然是心理健康最有力的保护因素。

学校和学习环境可以提供支持心理健康发展的机会，但也可能使儿童暴露于风险之中，包括欺凌和过度的考试压力。

- 学校可以是健康、包容的环境，孩子们在这里学习关键技能以提升他们的幸福感，但在这里孩子们也可能经历欺凌、种族歧视、歧视、同伴压力和学业压力。
- 尽管早期学习机会与儿童发展之间存在联系，但在最不发达国家中，约有81%的儿童没有接受早期教育。
- 在年龄较大的儿童中，缺课或未完成学业就辍学与社交孤立有关，反过来又可能导

致心理健康问题，包括自我伤害、自杀意念、抑郁、焦虑和物质滥用。

- 美国北卡三角洲国际研究院 (RTI International) 为本报告所做的分析表明，基于学校的解决焦虑、抑郁和自杀问题的干预措施在80年内每投入1美元，就能获得21.5美元的投资回报。

社会经济和文化因素、人道主义危机以及2019冠状病毒病大流行等突发事件都会损害心理健康。

- 贫困和心理健康会相互影响。贫困会带来心理健康问题，而心理健康问题会导致贫困。在全球范围内，近20%的五岁以下儿童生活极端贫困。
- 性别规范会影响女孩和男孩的心理健康。女孩可能会面临关于工作、教育和家庭的限制性刻板印象，并有遭受亲密伴侣暴力侵害的风险；男孩可能会经历压抑情绪、尝试物质滥用的压力。
- 在人道主义危机中，儿童往往是面临风险最大的人

群——2018年有4.15亿儿童暴露于危机导致的压力和创伤。这类危机的影响因人而异，有些儿童可以迅速恢复，有些则要经历极端、持久的痛苦。

- 有多份关于机构虐待儿童的报告表明，其中很大一部分儿童患有残障，包括发育或心理健康残障。还有大量证据表明，存在对患有严重精神疾病的儿童青少年持续使用桎梏措施，以及在心理健康服务中使用胁迫和限制手段。

- 人们广泛关注2019冠状病毒病大流行对心理健康的影响。研究表明，儿童青少年的压力和焦虑有所增加。照料者，特别是年轻母亲的心理状况也引人关注。

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青少年的心理健康。

- 对养育项目的评估表明，这些项目有助于加深照料者和儿童之间的依恋，减少严厉的育儿实践，改善儿童的认知发展。
- 在学校，社会情感学习方

法,包括全校干预措施和对高危儿童青少年的特定干预已被证明行之有效。

- 现金转移支付项目可以通过提升学校的参与、食品安全以及获得医疗保健和社会服务的机会来间接影响儿童青少年的心理健康。
- 在人道主义危机状况下,认真执行简易、结构化的干预措施,对抑郁、焦虑和创伤后应激障碍迅速做出响应,可以促进儿童青少年的心理健康。

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,做出投入,发展工作队伍以便:

- 为父母和照料者提供支持;
- 确保学校提供心理健康支持;
- 强化对多个系统和工作队伍的培训,以应对复杂的挑战;
- 改进数据、研究和证据。

《2021年世界儿童状况》报告最后呼吁做出承诺、进行沟通并采取行动,以促进每个儿童的心理健康,保护脆弱儿童,为面临最大挑战的儿童提供照料服务。

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。

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。



心之所想

恐惧、孤独、悲伤。

随着2019冠状病毒病席卷全球，数百万儿童青少年及其家庭的生活被强烈的不确定性、孤独、悲伤情绪所笼罩。特别是在疫情暴发初期，很多专家担心这些情绪会持续存在，损害一代人的心理健康。

实际上，我们还需要数年时间，才能真正评估2019冠状病毒病对人们心理健康产生的影响。

因为即使病毒传播的效力减弱，疫情产生的社会经济影响仍将持续存在：许多父母本以为最艰难的时期已经过去，却发现他们现在连孩子的食物都提供不起；停课几个月后，许多男孩的学业成绩明显下滑；很多女孩就此辍学，不得不到农场或工厂工作。由于教育中断，这一代人可能因此无法实现自己的理想，他们的终身收入也可能受到影响。

未来数年，这场疫情的余波或将持续影响儿童青少年及其照料者的幸福和福祉，对他们的心理健康造成威胁。

这次疫情的一大启示是，人们的心理健康状况受到了其所处环境的深刻影响。儿童青少年的心理健康状况，远远不止是他们心里在想些什么，他们的心理健康状况受到其所处生活环境的深刻影响，包括他们与父母、照料者的相处，和朋友的交往，以及自身玩耍、学习和成长的机会。贫困、冲突、疾病和机遇对儿童青少年生活产生的影响，也体现在他们的心理健康状况上。

经历过此次疫情，人们清楚地认识到心理健康与其所处环境的密切关系。

这就是《2021年世界儿童状况》报告所反映的重要现实情况。

©UNICEF/UNI362880/Dejongh

安全：住在科特迪瓦街头让11岁的菲德尔面临心理健康风险。现在，一家照护中心正在为他提供支持。在那里，“我感到很安全……受到保护。”他说。

被忽视的挑战

事实上，我们认为心理健康是一种积极的资产。一个心理健康的小女孩，能在家人的关爱和支持下茁壮成长，会向家人倾诉生活中的快乐和烦恼。对于一个十几岁的男孩来说，心理健康意味着能够和朋友谈天说笑，在朋友沮丧的时候提供支持，也会在自己伤心难过的时候向朋友求助。一个心理健康的年轻女性，生活中拥有目标，并有信心接受和面对挑战。对于父母而言，心理健康意味着他们能够为孩子的情绪健康和福祉提供支持，帮助孩子形成情感纽带和依恋关系。

人们日益认识到，心理健康与人们的身体健康和福祉存在密切联系，并对生活质量产生了重要影响。这一联系进一步体现在，心理健康为实现有关健康和繁荣的可持续发展目标奠定了基础。事实上，世界各国已达成共识，将促进和保护心理健康和福祉纳为全球发展议程的关键。

尽管如此，各国政府和社会在**促进、保护和关爱**儿童青少年及其照料者的心理健康方面投入甚少。

在一些最贫困国家中，政府每年投入于心理健康方面的人均**治疗**费用不足1美元。即使是中等偏上收入国家，人均年支出也仅为3美元左右。这些费用远不足以满足儿童青少年及其照

料者的心理健康需求，尤其是那些面临心理健康最大挑战的群体。而且，这意味着没有经费可用于促进儿童及其照料者的积极心理健康。

由于对心理健康的忽视，我们已付出了高昂的经济代价。根据伦敦政治经济学院卫生政策系的戴维·麦克戴德和莎拉·埃文斯·拉可为本报告所作的测算，每年因心理健康问题造成的人力潜能损失高达3872亿美元。

然而，就心理健康对现实生活的影响而言，忽视心理健康的代价是不可估量的。

这一影响体现在家庭、学校和社区中——自杀是15-19岁青少年死亡的第四大原因。每年有近4.6万名10-19岁的儿童青少年结束自己的生命，即大约每11分钟就有一人自杀。

这一影响体现在罹患心理疾病的青少年身上。这部分青少年约占总数的13%，他们的日常生活面临着诸多挑战。特别是对15-19岁的青少年而言，心理疾病的出现，导致他们无法过上健康的生活，甚至缩短了他们的寿命。

这一影响体现在青少年倾吐的心事中。他们倾诉自己的抑郁、焦虑情绪，以及他们普遍感受到的困扰情绪，这些情绪或许

不会发展为心理疾病。在《2021年世界儿童状况》报告中，联合国儿童基金会与约翰霍普金斯大学彭博公共卫生学院的全球早期青少年研究团队开展合作，共同倾听这些声音。

在牙买加15-19岁的讨论小组中，有个女孩说，她认为每个人都会经历轻度抑郁的时期，这种情绪来源于需要回答“我是个什么样的人”的自我认知挑战。她说，问题是，这些情绪可能会被外部世界的体验所“强化或放大”。

“我觉得问题出在这里，”她说，“当这些感觉或情绪被忽视的时候，问题就变得严重了。”

在埃及15-19岁的讨论小组中，一个女孩清楚地知道心理健康被忽视（用她的话来说即“我在心理上感到疲惫”）是如何影响一个青少年的未来。

“这意味着你觉得自己的生活没有乐趣，你也没有办法做任何事情。”她说，“即使你有雄心壮志，你也无法实现你的理想，因为你在心理上被完全打败了。”

准备好向他人寻求支持了吗？

根据联合国儿童基金会委托盖洛普公司于2021年上半年在21个国家开展的一项调查显示，绝大多数年轻人认为，出现心理健康问题时，向他人求助好过独自应对。

83% (中位数) 的年轻人 (15至24岁) 赞成与他人分享体验和寻求支持来应对心理健康问题；相比之下，只有15%的人认为心理健康问题是个人问题，应该自己处理。

21个国家中，印度是唯一的例外，仅有41%的印度年轻人支持与他人分享体验。

总体而言，两代人之间的态度差异相对较小。在21个国家的40岁以上群体中，五分之四的人支持与他人分享体验。然而，在一些国家，两代人之间的态度差异较为显著。尽管在日本、德国和乌克兰，大多数年轻人和中老年人都支持与他人分享的做法，但两代人之间的比例相差至少为14。这就提出了一个值得关注的问题，即在世界各地，对心理健康的态度在两代人之间存在哪些不同，随着时间的推移如何变化。

更多的研究发现将发表于《变迁的童年》报告，联合国儿童基金会将在2021年11月发布这一报告。

在21个国家中，赞成通过与他人分享体验和寻求支持解决心理健康问题的百分比中位数

	15至24岁群体	40岁以上群体
与他人分享体验和寻求支持是解决心理健康问题的最佳途径	83	82
心理健康是个人的问题，最好自己解决	15	17

资料来源：《变迁的童年》报告（即将发布）。

注：作为“变迁的童年”项目的一部分，盖洛普在2021年2月至6月通过电话采访了21个国家的2万多人，涵盖15-24岁群体和40岁及以上群体。经计算，年轻群体的平均误差为6.7%，中老年群体为6.4%。有关研究方法的具体信息，联合国儿童基金会将在《变迁的童年》报告中体现。

不被重视的呼吁

一些年轻的心理健康倡导者，包括为本报告作出贡献和提供意见的人士，一直积极呼吁世界各地着手解决心理健康问题。一些人分享了他们在心理健康和幸福感方面的相关经历，讲述他们的朋友和同龄人所面临的挑战，以及使儿童青少年获得帮助的重要性。

还有更多人持同样的观点。全球范围来看，联合国儿童基金会委托盖洛普公司开展的一项调查显示，在大多数国家的年轻群体和中老年群体中，有五分之四的人认为，解决心理健康问题的方法不是独自应对。他们认为，最好的解决办法是分享体验和寻求支持。

然而，对于世界各地数以百万计的人而言，他们无处可以倾诉，更无处寻求帮助。

这一问题的成因是？

在促进、保护和关爱儿童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。

亟需领导力的时刻

我们的社会未能回应儿童青少年及其照料者的心理健康需求，其核心原因是缺乏**领导力**和**承诺**。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。这一举措将产生深远的影响。我们需设定一个明确的目标，即在儿童青少年成长的关键时刻为他们提供支

持，以尽量减少风险因素，并最大限度地增强保护性因素。

很多时候，我们无法应对心理健康问题，是因为我们无法恰当地讨论这一问题。儿童青少年及其照料者可能无法用准确的语言来表述他们的感受。社会对于心理健康的污名化和误解，导致他们不敢表达，害怕因此招致恶语、嘲笑和欺凌。

在一系列的误解中，最突出的一点是没有认识到心理健康，就像身体健康一样，是具有积极意义的。英国医学博士和电视真人秀明星亚历克斯·乔治深谙心理健康问题所带来的痛苦。他的弟弟19岁时自杀了，他说：“大家在讨论身体健康时，聊的是运动和健康食品。但谈及心理健康，说的却是抑郁、焦虑和悲伤。”

2021年2月，亚历克斯·乔治在接受一家英国报纸采访时说：“事实上，心理健康可以是心理韧性，是幸福，也可以是勇气。”

未能将心理健康视为一种积极因素，往往反映了生物医学思维的影响，在这种思维中，重点是有待治疗的疾病。然而，心理健康应被视作一个连续的过程。在生命的任何阶段，我们都

可能发现自己处在这一连续过程中的不同状态。我们会经历积极的心理健康状态，享受生活，拥抱顺境，也能够迎接逆境；但我们也可能经历严重的困扰期，有些人可能会出现长期的心理健康问题。

在真正意义上，**我们都拥有心理健康**。

然而，对某些人来说，心理健康是一种难以企及的状态或是其他人的话题——心理健康并不是我或我所在社区应该考虑的问题。当然，文化和背景决定了人们如何感受、理解和应对精神疾病。我们应当重视这些往往被忽视的不同观点和认识，为应对心理健康挑战提供参考依据。这样，方可在不同社会中推行更加有利且易于接受的应对措施，并发挥各自社会的优势。尽管如此，大家在心理健康方面仍有着共同、普遍的经历。正如2018年《柳叶刀》全球心理健康和可持续发展委员会所指出的，“情感伤痛同身体伤痛一样，是基本的人类体验”。

我们还需采取**行动**。我们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；我们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。

感到沮丧

根据联合国儿童基金会委托盖洛普公司于2021年上半年在21个国家进行的一项调查，五分之一的年轻人（中位数19%）表示经常感到沮丧或提不起兴趣做事。在喀麦隆，这一比例为近三分之一；在埃塞俄比亚和日本，这一比例低至十分之一。

2019冠状病毒病大流行期间，青少年的心理健康状况备受关注，这一报告提出了有关青少年自身感受的有意义的发现。然而，需要注意的是，这些数字仅代表年轻人自己的看法，而非专业卫生人士对抑郁症的诊断。这些数字只是基于一个单独的问题，而不是心理健康专门研究中使用的多个问题，因而无法作为评估流行率的依据。最后，由于没有疫情前的数据作比较，这些数据无法反映疫情对青少年心理健康的影响。

更多的研究发现将发表于《变迁的童年》报告，联合国儿童基金会将在2021年11月发布这一报告。

15至24岁群体中，经常感到沮丧或提不起兴趣做事的百分比：

喀麦隆	32
马里	31
印度尼西亚	29
津巴布韦	27
法国	24
德国	24
美国	24
巴西	22
黎巴嫩	21
英国	20
阿根廷	19
肯尼亚	19
秘鲁	16
孟加拉	14
印度	14
摩洛哥	14
尼日利亚	14
乌克兰	12
西班牙	11
埃塞俄比亚	10
日本	10
21国中位数	19

资料来源：《变迁的童年》报告（即将发布）。

注：作为“变迁的童年”项目的一部分，盖洛普在2021年2月至6月通过电话采访了21个国家的2万多人，涵盖15-24岁群体和40岁及以上群体。经计算，年轻群体的平均误差为6.7%，中老年群体为6.4%。有关研究方法的具体信息，联合国儿童基金会将在《变迁的童年》报告中体现。

亟需采取行动的时刻

2019冠状病毒病大流行给人类社会造成了严重威胁，引发了前所未有的全球危机。人们对处于疫情限制措施中的儿童及其家庭的心理健康状况产生了严重担忧。疫情以最严酷的方式揭示外部世界如何影响着我们的内心世界。此次疫情还暴露了诸多国家心理健康支持系统的薄弱环节，又一次体现了在艰难时期中，最弱势群体往往受到更为严重的影响。

但是，疫情也提供了一个重建更美好社会的机会。正如本

报告所述，我们知道父母和照料者对于儿童早期心理健康发挥的关键作用；我们也知道儿童青少年需要同外界接触并建立联系；我们知道贫困、歧视和边缘化会对心理健康产生的可怕影响。尽管我们在制定应对措施方面仍有大量工作要做，但我们已经知道关键干预措施的重要性，如消除污名化、为父母提供支持、创建充满关爱的校园、开展跨部门合作、建立强大的心理健康工作队伍，以及制定鼓励投资的政策，为促进心理健康和福祉奠定坚实基础。

我们正面临着一个历史性的机遇，以作出承诺、进行沟通和采取行动，促进、保护和关爱一代人的心理健康。我们可以为一代人提供支持，帮助他们夯实基础，使他们有能力追求自己的梦想，发挥自己的潜力，为世界作出贡献。



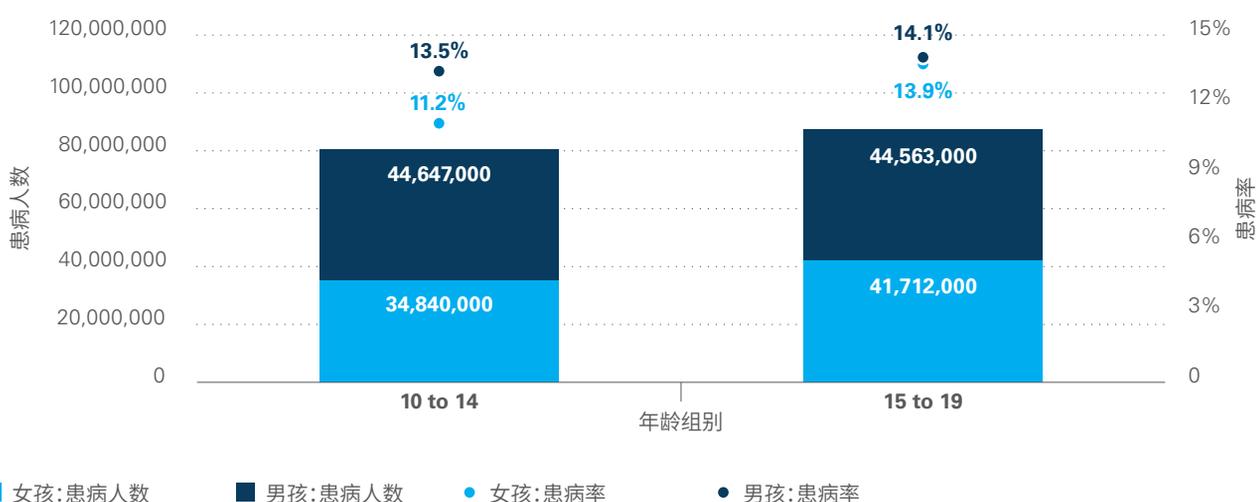
©UNICEF/UN0419392/Dejongh
有力的信号：沟通和对话是消除围绕心理健康的污名化的关键。

用数字说话

2020年，全球10-19岁的青少年总人口数超过12亿。据估算，他们中有超过13%的人患有精神疾病。



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



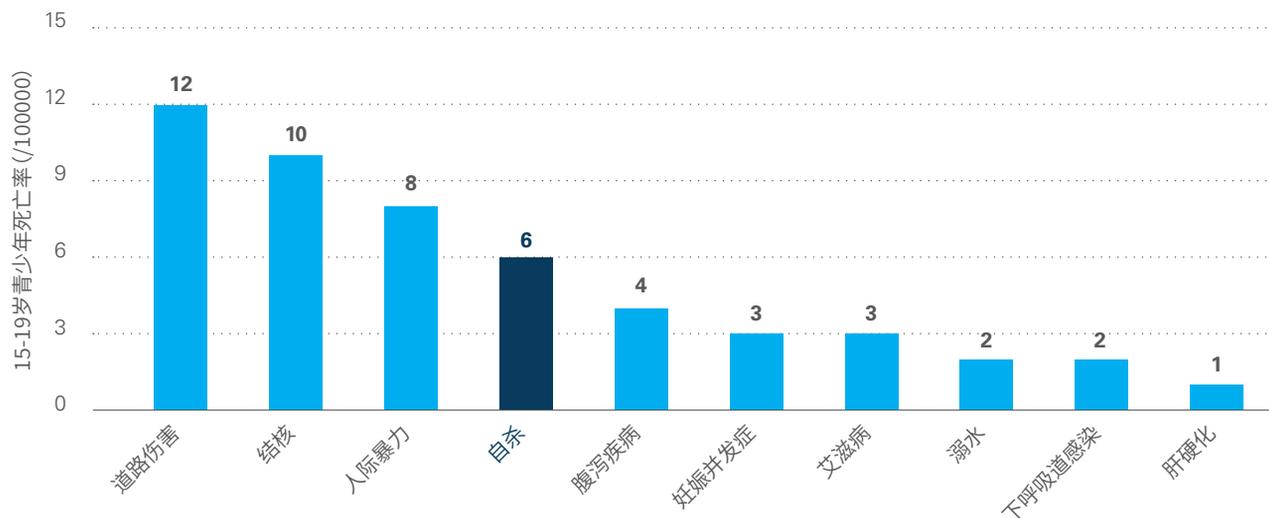
注：数字按千位数进行四舍五入；估算数据涵盖这些精神疾病：抑郁症、焦虑症、双相型障碍、进食障碍、自闭症谱系障碍、行为障碍、精神分裂症、特发性智力障碍、注意力缺陷/多动症和各种类型的人格障碍。

资料来源：联合国儿童基金会根据卫生计量与评估研究所 (IHME) 的估算数据进行的分析，全球疾病负担研究，2019年。



2019年15-19岁青少年男孩及女孩的十大死亡原因

15-19岁青少年男孩及女孩

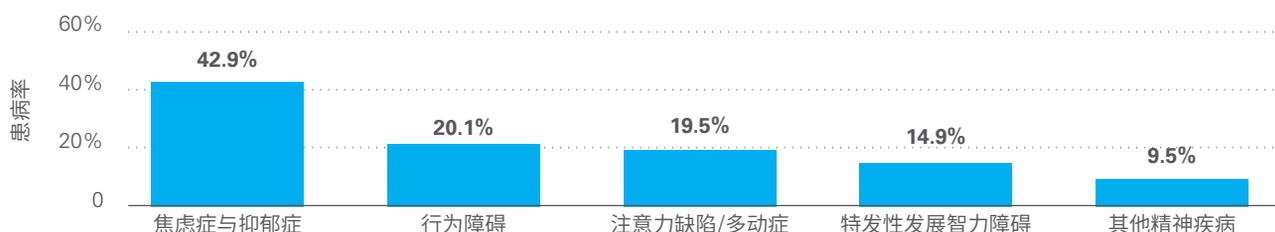


资料来源：联合国儿童基金会根据世界卫生组织《全球健康估算数据》进行的分析，2019年；全球估算数据基于联合国人口司《2019年世界人口展望》的数据得出。



2019年10-19岁患精神疾病的女孩和男孩中，焦虑症、抑郁症和其他精神疾病的患病率

10-19岁男孩和女孩



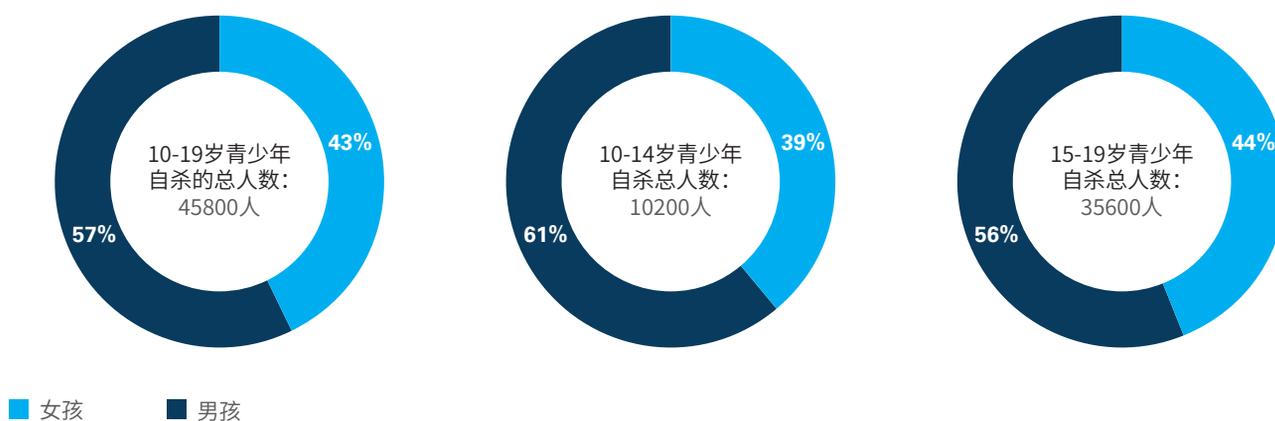
注：由于一个个体可能同时患有多种疾病，所以各类疾病的患病率总和会超过100%；估算数据涵盖这些精神疾病：抑郁症、焦虑症、双相型障碍、进食障碍、自闭症谱系障碍、行为障碍、精神分裂症、特发性智力障碍、注意力缺陷/多动症和各种类型的人格障碍。

资料来源：联合国儿童基金会根据卫生计量与评估研究所（IHME）的估算数据进行的分析，全球疾病负担研究，2019年



2019年全球范围内各年龄和性别组因自杀死亡估算人数

不幸的是，根据本报告所掌握的世界卫生组织最新估算数据，每年有近46000名10至19岁的儿童青少年结束自己的生命，即大约每11分钟就有一人自杀。

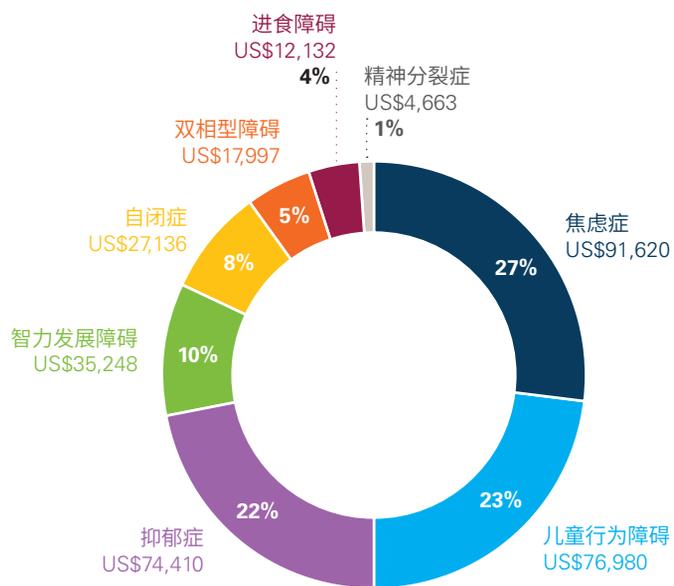


注：结果按百位数进行四舍五入；不同年龄段的青少年自杀人数可信区间是：10-19岁为32641-63068，10-14岁为6517-15490，15-19岁为26124-47578。

资料来源：联合国儿童基金会根据世界卫生组织《全球健康估算数据》进行的分析，2019年；全球和地区的估算数据基于联合国人口司《2019年世界人口展望》的数据得出。

无论对个人、家庭还是社区来说，忽视心理健康会造成高昂的人力资本损失；如不采取行动来应对心理健康问题（即不作为），也会造成巨大的经济负担。

基于按购买力平价调整的各国人均GDP的精神疾病负担, 单位: 百万美元



资料来源: McDaid、David及Sara Evans-Lacko, “投资于儿童心理健康和福祉的案例”, 《2021年世界儿童状况》背景文件, 联合国儿童基金会, 2021年5月。



©UNICEF/UN0476518/Mandros
做得更好: 一家社区卫生服务中心帮助秘鲁这名青少年改善了心理健康。“我感觉好多了,”他说,“我不想放弃。”

倾听青少年的心声

作为《2021年世界儿童状况》的子研究项目，联合国儿童基金会与约翰霍普金斯大学彭博公共卫生学院全球早期青少年研究团队合作，倾听青少年对心理健康这一主题的心声。从2021年2月到6月，项目的当地合作机构在比利时、智利、中国、刚果民主共和国、埃及、印度尼西亚、牙买加、约旦、肯尼亚、马拉维、瑞典、瑞士和美国开展了焦点小组讨论，相关讨论活动由10-14岁和15-19岁两个年龄组的青少年参加。以下是他们的发言概要：

心理健康：当青少年谈及自己抑郁和焦虑的经历时，部分青少年表示虽然自己心情总体经历困扰，但是可能并没有达到疾病的程度。

“我在心理上感到疲惫……这意味着你觉得自己的生活没有乐趣，你也没有办法做任何事情。即使你有雄心壮志，你也无法实现你的理想，因为你在心理上被完全打败了。”

——埃及15-19岁青少年讨论小组中的一名女孩

污名化：青少年的发言显示，污名化是应对心理健康问题的一个不利因素。

“压力和精神疾病对许多人来说，是一个非常令人焦虑的话题。而且你真的不想去讨论它。”

——瑞典15-19岁青少年讨论小组中的一名女孩

学习环境：尽管通常学习环境可以促进对青少年的保护，但部分青少年也谈到在校园中出现的心理健康风险。

“甚至是小学或预备学校的老师也会骚扰女学生。某个男老师会用各种方式来触碰某个女生，而女生只能忍着，因为如果她说了，男老师就会让她成绩不及格。如果她告诉自己周围的人，他们会说，‘你弄错了，老师不会这样做’”。

——埃及15-19岁青少年讨论组中的一名女孩

贫困：对于许多青少年来说，贫困对他们的心理健康有着复杂的影响。

“学校规定，每个人都要穿戴整齐……你得穿好鞋。但是你发现，自己家里不能为你提供这样的条件，所以你穿了‘洞洞鞋’。其他同学……他们抢走你的洞洞鞋，然后开始把鞋扔过去扔过来。‘都来瞧瞧这只鞋！’然后全班都开始嘲笑你。这对我们青少年来说太痛苦……太可怕了。”

——马拉维15-19岁青少年讨论小组中的一名男孩

同伴关系：有些青少年面临积极的同伴关系，但也有些青少年遭遇的同伴关系会对心理健康产生负面影响。

“我的朋友们欺负我……一旦我感到受伤，感到失望，这真的让我对他们感到冷漠。”

——印度尼西亚15-19岁青少年讨论组中的一名女孩

性别规范：参与讨论的青少年男孩女孩都讨论了性别规范对心理健康的作用。许多人认为，

女孩受规范的影响更大，但对于男孩来说，表达精神困扰不太能被社会接受。

“他们说，‘家里有个男孩，所以女孩在未来不会为家里带来任何好处’。所以家里会让女孩做所有的家务，而男孩就什么都不用做。”

——马拉维15-19岁青少年讨论小组中的一名女孩

2019冠状病毒病疫情：这场疫情对许多青少年造成了明显的压力，尽管它的长期影响还不清楚。

“当我想到每一名死于这种疾病的生命时，都会让我感到难过；当我看到感染数量在增加时，这让我感到压力倍增。”

——刚果民主共和国10-14岁青少年讨论小组中的一名男孩

联合国儿童基金会感谢 Wellcome 对该项目的支持。



©UNICEF/UN0377921/Panjwani

培育性照护：为父母提供支持，例如印度的这位母亲，以帮助他们更好地支持自己的孩子，这对保障孩子的心理健康至关重要。

建议

对于儿童青少年来说，在这个年龄阶段，他们本应为终身的心理健康打下坚实基础，然而他们却正在直面可能破坏这一基础的风险和挑战。这将对所有人造成不可估量的代价。

促进、保护和关爱儿童青少年心理健康面临着挑战，而对这一挑战的应对一直不尽如人意，体现在领导力和投入的缺乏，以及各国不愿直面相关挑战，甚至常常不愿谈论这些挑战。

对此，我们可能没有完整的解决方案，但我们目前已经掌握充足的信息，可以指导我们现在就采取行动，促进每一名儿童获得良好的心理健康，保护脆弱的儿童，关爱面临最大挑战的儿童。《2021年世界儿童状

况》报告建立了一个框架，以指导基于**承诺、沟通和行动**，来实现这些目标的协调行动。

► **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工作人员进行投入。这涉及加强全球领导力和伙伴关系，以及促进对心理健康支持的投入。

► **沟通**意味着要消除围绕心理健康的污名化，开启对话，提高心理健康素养。这意味着要扩大关于心理健康的全球对话，以提高公众的认知，并动员所有利益相关者采取行动，促进学习。这也意味着要确保儿童青少年和经历心理健康问题的个人成为对话的一部分，确保他们能够发声，并能有意义地参与制定心理健康应对措施。

► **行动**意味着针对儿童青少年生活的关键领域，特别是在家庭和学校中，努力将心理健康的风险因素降至最低，并最大程度提升保护性因素的作用。更广泛地说，这还意味着在一些关键部门和系统中进行投入，促进工作队伍的建设，包括心理健康服务及社会保护的队伍，以及开展强有力的数据收集和研究工作。

- 为家庭、父母和照料者提供支持；
- 确保学校提供心理健康支持；
- 强化对多个系统和工作队伍的培训，以应对复杂的挑战；
- 改进数据、研究和证据。

2019冠状病毒病大流行引发人们密切关注整整一代儿童的心理健康。但这场大流行或仅仅揭示出了心理健康问题的“冰山一角”，而对于这一问题，我们已经忽视了太长时间。本期《世界儿童状况》是该报告首次审视儿童青少年的心理健康问题。在人们对心理健康问题的认识不断提高的背景下，现在我们面临着一个独特的机遇期，来促进每个儿童的心理健康，并保护脆弱的儿童，关爱面临最大挑战的儿童。若要实现这一目标，需要对儿童青少年的心理健康进行紧急的跨部门投入，而非仅依赖卫生部门的一己之力，以支持实施那些经证实有效的干预措施。此项工作还需要全社会打破对心理健康问题的沉默，消除污名化，促进理解，认真对待儿童青少年所面临的挑战。



联合国儿童基金会

携手为儿童

ISBN:978-92-806-5286-4



版权所有©联合国儿童基金会 (UNICEF)

2021年10月

如需下载本报告的电子版, 请扫描下方二维码

