

青少年心理健康

2021 年 11 月 17 日

重要事實

- 全球 10-19 歲族群中，有七分之一患有精神障礙，佔該年齡層全球疾病負擔的 13%。
- 憂鬱症、焦慮症和行為障礙是青少年患病和殘疾的部分主要原因。
- 自殺是 15-29 歲族群的第四大死因。
- 青少年的精神衛生問題無法解決，後果會延續到成年期，損害身心健康，並限制成年後過上充實生活的機會。

導言

有六分之一的人口處於 10-19 歲這個年齡層。青春期是一個獨特的發展時期。身體、情緒和社會方面的變化，包括暴露於貧窮、虐待或暴力，都會使青少年容易受到精神衛生問題的影響。保護青少年免受逆境影響，促進社會情緒學習和心理健康並確保獲得精神衛生保健的機會對他們在青春期和成年期的健康和福祉至關重要。

據估計，全球 10-19 歲人群中，有七分之一（14%）患有精神障礙⁽¹⁾，然而，這些疾病在很大程度上仍不為人知，也未能得到治療。

患有精神障礙的青少年特別容易遭受社會排斥、歧視、污名化（影響尋求協助的意願）和侵犯人權行為，或是出現教育問題、冒險行為和身體不適。

精神衛生決定因素

青春期是形成對精神健康至關重要的社交和情緒習慣的關鍵時期。這些習慣包括採用健康的睡眠模式；定期運動；培養應對、解決問題的技能和人際交往技能；以及學習管理情緒。家庭、學校和更廣泛的社區所創造的保護性和支持性環境也十分重要。

影響精神衛生的因素有很多。青少年接觸到的危險因子越多，其精神衛生受到的潛在影響就越大。在青春期的因素包括暴露於逆境、為順應同儕導致的壓力以及對身分的探索。媒體影響和性別規範可能會增加青少年的生活現實與他們對未來的看法或願望之間的差距。其他重要決定因素包括其家庭生活的品質及其與同儕的關係。暴力（特別是性暴力和霸凌）、苛刻的養育方式以及嚴重的社會經濟問題屬於公認的精神衛生風險。

有些青少年由於其生活狀況、所遭受的污名化、歧視或排斥，或因無法獲得高品質的支持和服務而面臨更大的患有精神障礙的風險。這其中包括生活在人道主義和脆弱環境的青少年；患有慢性病、泛自閉症障礙、智力殘疾或其他神經系統疾病的青少年；懷孕的青少年、青少年父母或有早婚或強迫婚姻經歷者；孤兒；以及少數族裔或具有少數性取向或其他受歧視群體的青少年。

情緒障礙

情緒障礙在青少年中很常見。焦慮障礙（可能包括恐慌或過度擔憂）在這個年齡層中最為普遍，而且，與相比低齡青少年，在高齡青少年中更為常見。據估計，有 3.6% 的 10-14 歲青少年和 4.6% 的 15-19 歲青少年患有焦慮障礙。據估計，有 1.1% 的 10-14 歲青少年和 2.8% 的 15-19 歲青少年會出現憂鬱症。憂鬱症和焦慮症有一些相同的症狀，包括情緒的快速和意外變化。

焦慮和憂鬱性障礙會嚴重影響學業和出席。逃避社交會加劇孤立和孤獨感。憂鬱症可導致自殺。

行為障礙

行為障礙在低齡青少年中比在高齡青少年中更為常見。注意力不足過動症的特徵包括難以集中注意力、過度活動和不顧後果的行為，有 3.1% 的 10-14 歲青少年和 2.4% 的 15-19 歲青少年患有此種疾病⁽¹⁾。有 3.6% 的 10-14 歲青少年和 2.4% 的 15-19 歲青少年患有品行障礙（包括具有破壞性或挑戰性行為的症狀）⁽¹⁾。行為障礙會影響青少年的教育，品行障礙可能導致犯罪行為。

飲食失調

飲食失調，如神經性厭食症和神經性貪食症，常見於青春期和青年期。飲食失調包括飲食行為異常及對食物過度關注，在大多數情況下，也伴隨著對體重和體型的擔憂。神經性厭食症可導致過早死亡，通常由醫療併發症或自殺造成，其死亡率高於任何其他精神障礙。

精神疾病

包括精神疾病症狀在內的障礙最常出現在青少年後期或成年早期。精神疾病症狀可包括幻覺或妄想。這些經驗會損害青少年參與日常生活和學習的能力，並經常導致污名化或侵犯人權行為。

自殺和自殘

自殺是大齡青少年（15-19 歲）的第四大死因(2)。自殺的風險因素是多方面的，包括有害使用酒精、童年時期受到虐待、求助被污名化、難以獲得治療以及獲得自殺手段。數位媒體和任何其他媒體一樣，在加強或削弱預防自殺工作方面發揮重要作用。

冒險行為

物質使用或性冒險等許多與健康有關的冒險行為都始於青春期的。冒險行為可能是一種無益於應對情緒困擾的策略，並會嚴重影響青少年的身心健康。

2016 年，全球 15-19 歲青少年重度間歇性飲酒的發生率為 13.6%，以男性的風險最大(3)。

使用菸草和大麻是另一個令人關切的問題。許多成年吸菸者都是在 18 歲之前抽吸第一支菸的。大麻是年輕人使用最廣泛的藥物，2018 年，15-16 歲人群中，約有 4.7% 的人至少使用過一次大麻(4)。

實施暴力屬於冒險行為，可能增加教育程度低、損傷、參與犯罪或死亡的可能性。2019 年，人際暴力被列為大齡男青少年死亡的主要原因之一(5)。

促進和預防

需要在精神衛生領域採取乾預措施，進行促進和預防工作，以提高個人能力，使個人能夠控制情緒，更好地避免冒險行為，善於應對困難情況或逆境，並促進建立有利的社會環境和社交網絡。

這些規劃要求採用多層面辦法，透過各種服務交付平台（例如數位媒體、衛生或社會保健機構、學校或社區）並利用各種策略，為青少年尤其是最脆弱的青少年提供服務。

早期發現與治療

解決患有精神障礙的青少年的需求至關重要。就青少年的精神衛生而言，避免將其交送專門機構，避免過度醫療，優先考慮非藥物方法並根據《聯合國兒童權利公約》和其他人權文書尊重兒童權利是關鍵所在。

世衛組織的應對

世衛組織採用各種策略、規劃和工具，協助各國政府應對青少年的衛生需求。

例如，「幫助青少年茁壯成長」倡議是世衛組織和兒基會共同開展的一項工作，旨在加強有關青少年精神衛生的政策和規劃。更具體而言，透過此倡議所做的努力皆旨在促進精神衛生，預防精神衛生問題。它們也意在幫助防止自殘和其他危險行為，如有害使用酒精和藥物，因為這些行為會對年輕人的身心健康產生負面影響。

世衛組織也發展了一個關於兒童和青少年精神和行為障礙管理的模組，作為世衛組織《精神衛生差距行動規劃幹預指南》2.0的一部分。該指南為在非專業護理環境中評估和管理一系列精神衛生問題提供了實證臨床方案。

此外，世衛組織正在開發和測試可擴展的心理幹預措施，以解決青少年情緒障礙問題，並在編制青少年精神健康服務指導文件。

世衛組織東地中海區域辦事處為教育工作者開發了一個精神衛生培訓包，以增進對學校環境中精神衛生重要性的認識，並指導實施旨在促進、保護和恢復學生精神衛生面貌的策略。其中包括了一些培訓手冊和材料，以幫助增加努力促進精神衛生的學校的數量。

- (1) 衛生計量與評估研究所。 [全球衛生資料交換平台](#)
- (2) [世衛組織 2000-2019 年全球衛生估計](#)
- (3) [2018 年酒精與健康全球狀況報告](#)
- (4) [2020 年世界毒品問題報告](#)
- (5) 2019 年全球衛生估計，世衛組織，2020 年

資料來源：<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>