

青少年心理障碍的社会心理因素和健康教育措施

梁炜明

东莞市松山湖中心医院 广东 东莞 523000

摘要：青少年的心思较为敏感，人生阅历较为不足，生活经验也十分欠缺，在成长的过程中容易出现负面情绪，长时间不进行干预和疏导则可能会引起严重的心理障碍问题。这就需要家庭、学校以及社会等各个层面给予重点关注，找寻引起青少年心理障碍的社会心理因素，并依据实际情况合理使用健康教育工作，这样能够显著提升青少年的自我认知能力，帮助其在遇到困难后可以自主进行心理调节工作，实现对其心理障碍的有效缓解，切实帮助青少年健康成长。

关键词：青少年；心理障碍；社会心理因素；健康教育

引言：青少年时期是建成健康心理状态、心智逐步走向成熟的重要时期，也是其锻炼提升社会适应能力的关键阶段。因此，社会各界都要重点关注青少年的心理健康状态，帮助其能够积极应对源于家庭、学校以及社会领域的压力，切实减少青少年出现心理障碍的概率和风险。其中，社会心理因素在青少年心理健康中扮演着重要角色，这些因素对于有效预防和干预青少年心理障碍至关重要，也能够促进健康教育工作的顺利推进，帮助青少年在成长的初期阶段便建立良好的心理健康基础，让其对周边环境的适应能力可以得到显著提升，助力青少年在各个领域的全面发展^[1]。

1 青少年心理障碍的概述

青少年心理障碍指在青春期阶段出现的一系列心理健康问题，而心理障碍常由生理、心理和社会因素共同引发，导致青少年经常出现情绪不稳定的情况，这种情况也会对其学业产生影响，同时伴随着社交障碍等问题。如果青少年一直存在心理障碍，这不仅会影响其身心健康，还可能对成年后的生活质量造成长期不利影响。因此，理解和关注青少年的心理障碍具有重要意义^[2]。

2 社会心理因素对青少年心理健康的影响

2.1 家庭因素

家庭环境和青少年与父母关系的质量有着直接联系，这会影响到青少年的情绪稳定程度，也会对青少年的心理安全感造成干扰。因此，营造和谐温馨的家庭氛围是十分重要的，家长也要给予青少年足够的尊重，并要给予关爱，对于青少年的看法应该给予理解。如果需要对孩子进行教育，也要建立在尊重的基础上，使用恰当的方式进行引导。这样能够减少出现家庭冲突的概率，让家庭环境能够处于稳定的状态，这也能够避免青少年出现焦虑、抑郁等不良情绪^[3]。

2.2 学校因素

过高的学业期望和激烈的成绩竞争，也会让青少年承担较大的心理压力，还会因为无法顺利达成学习目标而产生强烈的挫败感，这也是引起青少年出现焦虑或者抑郁等负面情绪的诱因。这样的学业负担让学生始终难以达成良好的心理平衡状态，其心理健康发展也会因此受到影响。另外，在校园环境中，压力不仅来源于学业，人际交往问题也是引起青少年心理障碍的重要因素，处于青少年阶段对于同伴认同感需求较高，很多青少年都渴望融入到集体环境中，能够结交更多的朋友，良好交际关系也能够帮助青少年解决潜在的心理障碍。但是期间也存在很多的负面同伴关系，青少年可能会在此过程中遭受到孤立、排斥甚至霸凌，这会严重损害青少年的自尊心和自信心，会让他们感受到强烈的自卑感和无助感，因此，对于青少年的人际关系也要给予重点关注^[4]。

2.3 社会环境因素

在当今社会中，社交媒体与网络的广泛使用，使青少年在虚拟空间中建立自我认同和社交联系，但这种科学技术也带来了诸如虚假信息、社交压力和网络欺凌等问题，这些因素容易导致青少年在成长过程中出现焦虑、自卑甚至抑郁等不良情绪。与此同时，文化价值观通过家庭和社会传递，对青少年的心理认知和行为模式产生潜移默化的影响。社会中的主流观念、成功定义等，可能加剧青少年内心的冲突，使其难以调和内在自我与外界期望的差距^[5]。

3 预防和干预青少年心理障碍的健康教育措施

3.1 强化亲子互动，营造温馨和谐氛围

和谐稳定的亲子关系是青少年拥有健康心理状态的基础，家长在日常沟通中需要采用积极正向的方式方法，鼓励青少年说出内心的真实感受，要善于引导青少

年表达自己的情绪,将自己在成长过程中经历的困难详细的诉说出来,这样才能够有助于家长时刻掌握青少年的心理状态和成长走向。家长一定要注意,亲子间的沟通不仅是倾听彼此心声的过程,更是要理解和包容孩子的感受,对于其所表达的内容一定要依据理解和尊重,并且要时刻关心孩子的状态。家长要杜绝出现高高在上的心理,而是要平心静气地和孩子进行沟通,绝不能用命令的口吻强制孩子完成自己的意愿。只有这样,孩子才愿意向家长敞开心扉,有效减少家庭环境中的矛盾,切实缓解青少年在家庭关系中的压力。这样,家长才能够在此基础上成为孩子的港湾,家庭成员之间的关爱和理解能够给予青少年强烈的安全感和归属感,让其在面对困难的时候也可以有所依靠。为了能够拉近亲子之间的距离,家长也可以考虑定期开展亲子活动,可以和孩子一起做运动,或者去野外游玩等,让孩子的家庭生活能够皆有此次机会更为丰富多彩,孩子对于家庭生活更为依恋和向往。在活动开展的过程中,家长也要重视培养孩子的自信心,让其能够有勇气面对生活和学习中的挫折。家长在发现孩子存在负面情绪后也要以温暖的态度给予关心和帮助,而非对孩子进行指责。这样,在潜移默化中,孩子的抗压能力便可以更加健全。这不仅有助于预防心理问题的产生,也为青少年应对外界压力提供了强大的情感支持^[6]。

3.2 推行健康课程,做好心理建设工作

学校作为教育青少年的重要场所,需要承担起青少年心理教育工作的责任,依据现阶段青少年普遍存在的问题,以及本校学生的实际情况,科学合理地设计健康教育课程。这样的教育计划能够让学生了解和掌握更多的心理健康知识,让学生的自我认知能力得到显著提升,并学会如何进行情绪管理,学生在面对困难的时候也能够积极面对,学生的心理调适能力可以在原本的基础上获得显著提升。需要注意的是,课程在设计的时候不仅要理论知识融合其中,课程本身的实用价值也要有所提升。为此可以选择更多与青少年现实生活相关联的真实案例进行分析,或者在校园或者班级中进行情景模拟,学生在参与教育的时候也会具备身临其境的体验,让学生更为清晰地了解到压力是如何构成的,且能够和身边的人建立良好的交际关系,在出现困惑后不会独自苦想,而是能够和朋友、家人及教师进行交流,维持较为持久的积极状态,避免持续出现消极的心理状态,这样能够在无形之中帮助学生预防心理问题。同时,任何学校在建造和运作的时候都要营造积极向上的校园文化氛围,学生的内心世界可以借此机会得到良好

熏陶,在校园内部建立和谐友善的学习环境。学生在这样的环境中也能够具备更强的归属感,感受到自己能够得到理解和包容。学校在建设的过程中也要融合一些崭新的思想理念,定期组织开展社团活动或者是志愿服务等,这样不仅会让校园生活更为丰富多彩,学生也能够这样的环境中逐步找寻到自身的价值,进而建立更强的自信心和积极向上的精神面貌,这样能够切实减少学生出现心理障碍的概率^[7]。除此之外,学校也要注重坚强学生的学业压力,绝对不能忽视强大学业压力对于学生心理健康状态的伤害,在此过程中应该合理安排课程,并给予学生更多休息和休闲的时间,这样,学校可以为青少年的健康成长提供有力保障^[8]。

3.3 提供咨询服务,消除内心疑惑焦虑

青少年在成长的过程中,由于其心智尚未成熟,在生活和学习中经常会遇到困惑,由于问题无法及时得到解答,学生也会因此产生焦虑的情绪,再加上自身的情绪调节能力较差,难以自主制定出适合的应对措施,长此以往,心理问题会在青少年的心中逐渐积累。为了能够消除青少年的困惑和焦虑等负面情绪,一定要推崇开展心理健康教育工作。尤其是社会方面应该积极构建相关的机构组织,切实帮助青少年走出心理困境。其中,心理咨询服务是社会发展建设期间应该加以关注的内容,相关工作人员在接待青少年的时候需要耐心询问,知晓青少年内心的真实想法,并帮助其找寻到产生负面情绪的根源,让其能够正视心理问题。经过专业角度的解答后,困扰青少年的问题可以迎刃而解^[9]。青少年也能够知晓,在学习和生活中出现情绪变化是十分正常的事情,重要的是敞开心扉说出自己的问题,可以勇敢表述自身的感受,让身边的人能够给予自己支持,共同制定解决问题的方法。同时,也要教会青少年情绪调节的技巧,进而提高其心理弹性,应对外界的变化可以更为坦然和理性。通过和咨询师产生的互动,青少年可逐步消除内心的疑虑,并且可以学会在困境中找寻科学的解决方式^[10]。

3.4 增添社会支持,提供心理健康资源

社会支持是维护青少年心理健康的重要因素,能够在青少年的成长历程中起到关键作用,促使青少年在成长期间能够具备较强的适应能力。这就需要社会构建完善的支持网络,有助于从各个层面缓解青少年的心理压力^[11]。为此,可以将各个社区作为实施健康教育的重要场所,定期组织开展心理健康讲座,激励青少年积极参与其中,家长也可以聆听讲座,能够将自己在教育期间遇到的问题及时提出,从专家的演讲中收获更多解决措施,让家长能够不断完善自身的教育理念,能够更多地

关注青少年的心理健康问题。每个社区当中的所有青少年也可以集结起来,构建成为心理健康知识学习小组,在获取到大量的健康知识后,在小组中分享感受,且能够相互交心,彼此解决存在的心理困惑,真正在社会层面拓展心理健康教育工作的覆盖面。社区服务机构还可以建立线上的健康知识分享平台,不仅能够实现心理健康的宣传工作,还能够方便家庭和青少年获取相应的帮助。在线上平台中还会有真正的心理咨询师接受青少年的心理咨询,能够在青少年存在心理障碍的时候给予重要支持,为其答疑解惑,让青少年从思想困局中及时跳脱出来。在这样的环境下,青少年能够具备更为健全的心理状态,更好地应对未来生活中的挑战^[12]。

结束语

综上所述,青少年的心理障碍问题与社会心理因素之间有着密不可分的联系,其中涵盖的各项因素构成了巨大气温复杂的青少年心理健康影响网络。为了能够切实减轻这些因素对于青少年的影响,健康教育工作的开展刻不容缓,依据青少年的实际情况合理运用教育技法,切实改善青少年的心理健康状态,帮助其积极应对来自各方的压力和挑战。想要切实强化心理健康教育工作的价值,则要注重强化家庭、学校以及社会各界的协同作用,共同助力培养青少年的情绪管理能力,让其能够具备顽强的意志和理性的态度,极大地减少青少年出现心理障碍的概率,能够为青少年创建更为健康阳光的成长环境。

参考文献

[1]施春健.网络对青少年心理健康的影响[J].青春期健

康,2023,21(24):70.

[2]杨志超,孙翠云,林钰婧.关注青少年心理健康,守护孩子健康成长[J].青春期健康,2023,21(23):76.

[3]沈彦玲.家校协同视域下青少年心理健康问题的预防措施[J].求知导刊,2023,(33):11-13.

[4]吴青华,潘志方,廖云静.共话精神卫生同促心理健康[N].南宁日报,2023-11-27(006).

[5]秦国阳,贾巍,秦勇.青少年社会适应能力与体育锻炼及心理健康的交叉滞后分析[J].中国学校卫生,2023,44(11):1645-1649.

[6]张智美,银特妮拉.青少年心理健康综合服务体系建设策略研究[J].才智,2023,(32):101-104.

[7]张伟,杨燕,刘红丽.用“心”赴约让生命出彩——安阳市青少年心理健康工作综述[J].河南教育(基教版),2023,(11):10-11.

[8]计樱莹,杜纯一,何小燕.青少年心理健康问题不容忽视[J].青春期健康,2023,21(21):90-92.

[9]范喜英,朱晓茜,黄淑津.亲子健康教育对住院青少年抑郁障碍患者心理康复的影响[J].内科,2023,18(05):493-496.

[10]刘婧.从“心”出发守护青少年心理健康[N].宜宾日报,2023-10-21(002).

[11]吴兰.学校体育与青少年心理健康发展[J].体育视野,2023,(19):28-30.

[12]周春梅,苏丽敏.重视青少年心理健康和精神卫生[J].家庭科技,2023,(05):12.