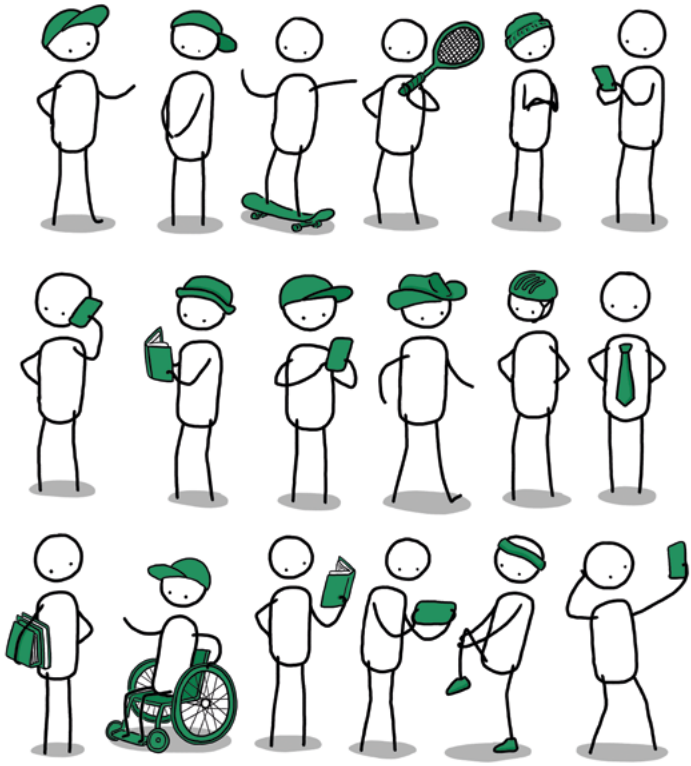
拔掉插头。
远离噪音，重连科学。

青少年心理健康

玛丽亚·梅尔基奥尔撰写　　**由查兹·赫顿**绘制



与Inserm基金会合作 FONDATION Inserm

FONDATION IPSEN BookLab

拔掉插头。

远离噪音，重连科学。

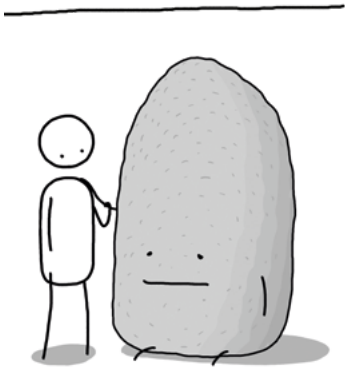
青少年心理健康

玛丽亚·梅尔基奥尔撰写　　**由查兹·赫顿**绘制

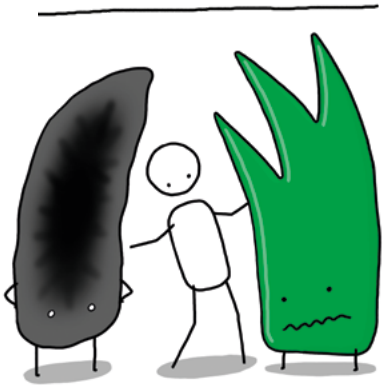
FONDATION IPSEN
BookLab

青少年最常见的心理健康问题

抑郁症



焦虑症



酒精滥用



大麻滥用



青春期是一个经历强烈情感、身体和社会变化的时期。同时，这也是焦虑和抑郁等心理问题常常开始出现的阶段，精神病症状的早期迹象也可能在此时出现。许多青少年也会在这时首次尝试酒精或大麻等。这是人生中较为脆弱的阶段，需要特别的关注与支持。

关于青少年心理健康的主要误解

悲伤



很多人认为，感到悲伤、焦虑或愤怒只是青少年成长过程中的一部分。但当这些情绪持续过久，或开始导致退缩、孤立，甚至出现危险行为时，它们可能反映出更深层的问题：可能需要关注和专业帮助的心理健康问题。

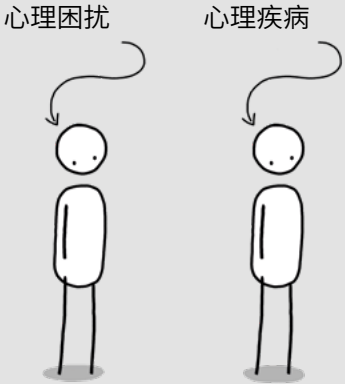
担心



焦虑



心理健康被污名化的三个原因

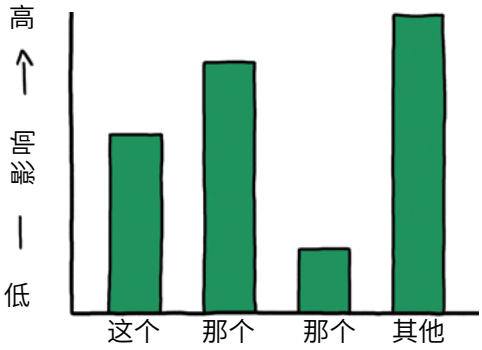


心理困扰与心理疾病之间的混淆

争吵或考试后感到情绪低落，并不等于患有抑郁症。然而，许多人仍然会将短期的心理困扰与那些深刻影响日常生活的心理疾病混为一谈。

影响

心理健康问题会影响年轻人生活的各方面。成年人应当对持续性的孤立行为或反复出现的困扰迹象保持警惕。及早识别这些持续性信号，往往能够带来巨大的改变。

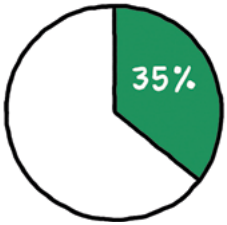




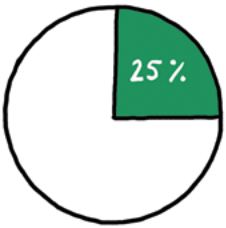
失去控制

“对自己想法失去控制”往往令人感到恐惧。这种恐惧有时会引发排斥与污名化，使那些需要理解与支持的人陷入更深的孤立之中。

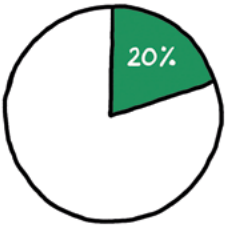
法国青少年的统计数据*



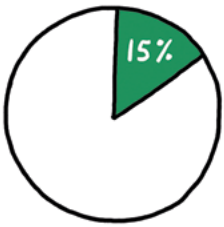
滥用酒精



过去一年曾有过自杀念头



出现抑郁症状



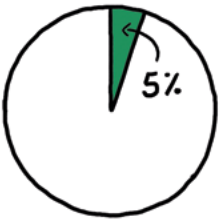
经常吸烟



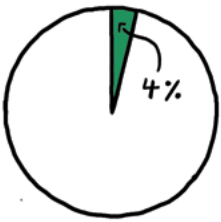
曾试图自杀



焦虑程度高



患有注意缺陷多动障碍

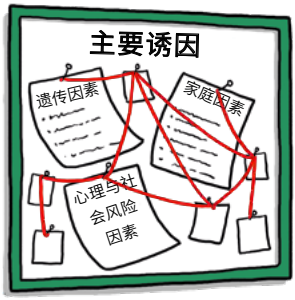


滥用大麻

在法国，与许多国家一样，大约五分之一的青少年表现出焦虑或抑郁的迹象。滥用酒精与药物的比例正在下降，但花过多时间在屏幕和电子游戏上（通常与孤立和缺乏活动有关）却在持续增加。

* 资料来源: Studies "Escapad 2022" 和 "Enclass, April-June 2024"

三大主要原因与风险因素

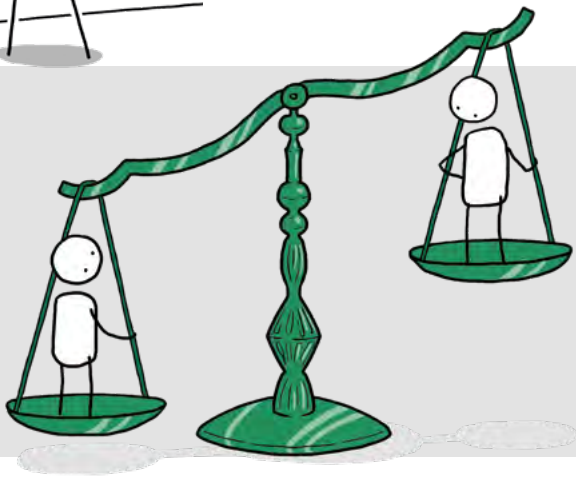


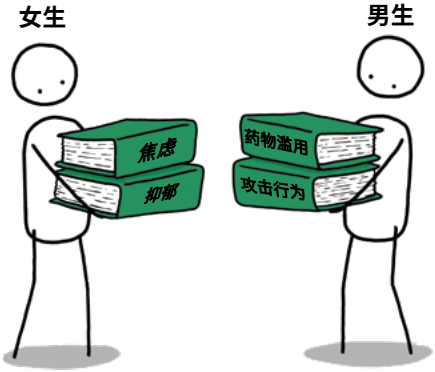
家庭环境与童年经历

在困难的环境中成长，例如父母有心理疾病、家庭贫困或遭受虐待，可能会对一个人的情绪健康产生深远影响，甚至延续到成年阶段。

社会不平等

获得医疗的机会以及日常压力在社会中存在差异。社会不平等不仅影响生活在贫困中的人群，也会影响社会各个阶层的人。

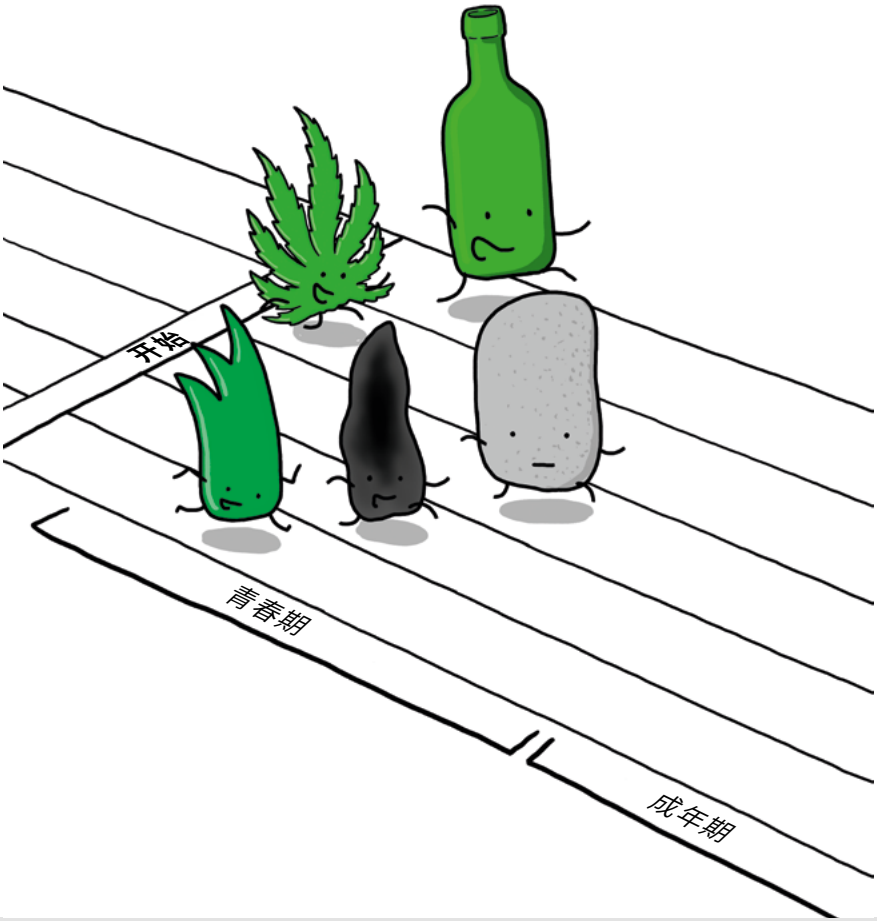




性别差异

女生更常受到焦虑、抑郁或进食障碍的影响，而男生则更容易出现攻击行为或物质滥用问题。理解这些性别差异对于制定有效的预防措施非常重要。

1个早期预防的原因



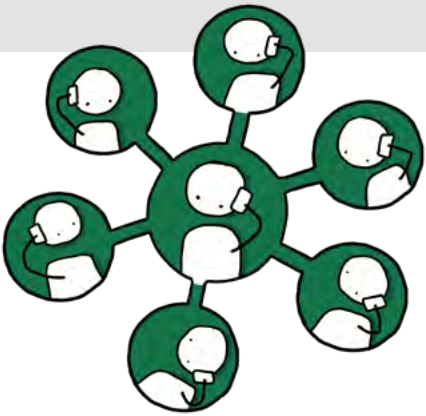
大多数心理健康问题开始于早期，其中约75%在成年之前出现。因此，儿童时期的预防尤为重要。越早采取干预措施，就越有可能减少长期痛苦，并帮助年轻人建立持久的心理韧性。

有效预防的三个关键步骤

尽早开始

在学校教情绪与社交技能，鼓励开放式讨论，并在欺凌行为形成前及时应对。





保持联系

与家人、朋友和老师之间的紧密联系能够保护青少年。平等地获得教育、住房和各种机会，有助于他们建立自信与稳定感。

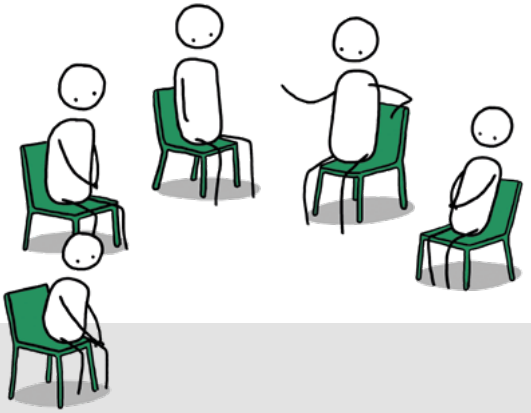
测试哪些方法有效

项目评估，无论是线上还是线下，以确定哪些真正有效，并确保每一位年轻人，无论其背景如何，都能从中受益。



1个有效预防的现实例子

在澳大利亚，有一项全国性的学校项目以帮助儿童和青少年理解心理健康，并培养日常应对与保护心理健康的能力。



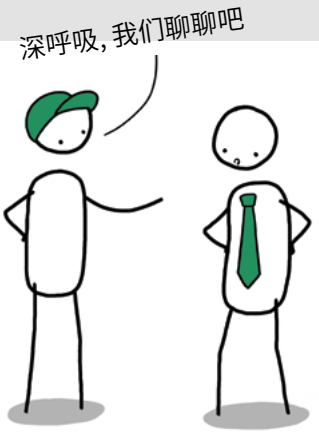
团体活动

谈论情绪是有帮助的。工作坊可以教人们如何识别和表达情绪，从而在问题恶化之前进行处理。



承认

了解相关迹象非常重要。及早发现正在挣扎的朋友，往往能够带来巨大的改变。



应对技巧

简单的技巧，例如平稳地呼吸或谈论自己的感受，可以增强自信心和情绪稳定性。

参考

Melchior M, et al. (2022) Labor market participation and depression during the COVID-19 pandemic among young adults (18 to 30 years): A nationally representative study in France. Front Public Health. 10:904665. doi:10.3389/fpubh.2022.904665.

McGorry PD, et al. (2024) The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. Lancet Psychiatry. 11(9):731–774. doi:10.1016/S2215-0366(24)00174-7.

Observatoire Français des drogues et des tendances addictives (2024) Tabac, cigarettes, tabac chauffé… - Synthèse des connaissances and Cannabis (résine, herbe, huile, CBD) - Synthèse des connaissances Cannabis (résine, herbe, huile, CBD) - Synthèse des connaissances.

Santé Publique France (2024) Santé mentale et bien-être des adolescents : publication d' une enquête menée auprès de collégiens et lycéens en France hexagonale.

关于玛丽亚·梅尔基奥尔

玛丽亚·梅尔基奥（Maria Melchior）是一位知名的流行病学家，目前担任法国国家健康与医学研究院（Inserm）的研究主任。她的研究领域涉及心理健康、成瘾行为以及社会不平等的问题。

她因其研究心理障碍从儿童期到成年期的发展轨迹，以及其跨代传递方面的专业贡献而广受认可。

在Inserm，她发挥着重要作用，尤其在皮埃尔·路易斯流行病学与公共卫生研究所担任副所长。此外，她还隶属于ESSMA团队（社会流行病学、心理健康与成瘾研究）。
她的研究主要集中在以下几个领域：

- 心理健康中的社会不平等研究
- 纵向世代方法的应用
- 心理健康与成瘾行为
- 重大生活事件的影响
- 公众参与与知识传播
- 机构责任

玛丽亚·梅尔基奥因其科学贡献获得了多项奖项，包括欧洲精神病学协会研究奖以及国际行为医学学会早期职业奖。她的研究在制定公共卫生政策方面发挥了重要作用，有助于减少心理健康不平等，并提升整体人群的福祉。

关于查兹·赫顿

查兹·赫顿（Chaz Hutton）是一位澳大利亚插画师和漫画家，以其幽默且富有洞察力的插画作品而闻名。他创作的日常生活主题漫画在Instagram上吸引了大量粉丝，这也促使他的作品于多国被出版。

他还经常与不同品牌合作，例如迪士尼（Disney）、Uber及Uber Eats、Zopa等。同时，他也为书籍、电影和杂志提供插画作品，其中包括《纽约客》（The New Yorker）。此外，他的作品曾在欧洲和澳大利亚的多个展览中展出。

查兹的作品通常旨在兼具幽默性与信息性。他过去曾在Google和TEDx等平台上分享过他的插画创作理念。

他的风格与方法主要聚焦于如何运用有趣、简洁且富有信息量的绘画作品来吸引观众、带来娱乐并传播知识。

欢迎访问他的网站：**www.chazhutton.com**

关于 Ipsen 基金会 BookLab

Ipsen 基金会 BookLab 致力于公共福祉，并以促进更加公平的社会为使命。该项目主要向学校和协会免费出版并分发书籍。

通过专家、艺术家、作者与儿童之间的合作，其出版物涵盖所有年龄段，并提供多种语言版本。我们工作重点围绕健康、残障以及罕见疾病相关主题的教育与公众意识提升。

访问我们：**www.fondation-ipsen.org**

关于Inserm基金会

Inserm基金会是一个具有公益性质的合作型基金会，旨在支持法国国家健康与医学研究院（Inserm）的科研任务，通过动员来自个人捐赠者以及赞助方（企业与企业基金会）的私人资源来实现这一目标。

其职责包括推动健康与生物医学研究的发展，并促进科学知识的传播，以服务全社会的健康福祉。

该基金会致力于加强现有科研动力，促进跨学科合作，涵盖公共卫生、治疗学、诊断学以及基础研究等领域，目标是通过科研应对新的社会挑战。

访问我们：**www.fondation-inserm.org**

关于此次合作

在当今对科学存在不信任的背景下，一些科学进展仍然难以被大众理解，甚至常常引发争议，尽管它们处于当代生物医学研究的核心。

为此，Ipsen 基金会、Inserm 基金会与艺术家查兹·赫顿（Chaz Hutton）共同推出了一套原创且生动的图书系列。该系列旨在为公众提供工具以更好地理解当今的科学挑战，特别是在罕见疾病领域，因为错误信息可能带来直接的影响。

“拔掉插头。远离噪音，重连科学。”系列图书的目标包括：

1. 挑战误解，打击科学虚假信息。
2. 以清晰、简明且客观的方式，结合可靠事实与专家见解，解释重要的健康进展（包括具有争议或令人焦虑的议题）。
3. 激发公众、青少年及家庭的好奇心，增强理解能力。

第15.1册
发表您的看法

ISBN:
978-2-38427-329-4 (印刷书籍_法语版本)
978-2-38427-330-0 (ePub_法语版本)
978-2-38427-344-7 (印刷书籍_英文版本)
978-2-38427-331-7 (ePub_英文版本)
978-2-38427-377-5 (POD_中文版本)
978-2-38427-378-2 (ePub_中文版本)

© Fondation Ipsen, 2025
基金会隶属于法国基金会的监管之下
www.fondation-ipsen.org

绘制: Chaz Hutton – www.chazhutton.com and www.instagram.com/instachaaz
撰写: Maria Melchior, 研究总监, Inserm, 法国
以及 Inserm 基金会 – www.fondation-inserm.org
翻译：游喬涵
编辑方向: Céline Colombier-Maffre

1949年7月16日关于青少年出版物法国第49-956号法律，
经2011年5月17日第2011-525号法律修订
法定送存: 2026年一月

ePub转换: www.primento.com

非卖品——免费书籍

拔掉插头。

远离噪音，重连科学。

我们该如何支持青少年的心理健康?焦虑、悲伤、社会压力、身份认同困扰……青春期常常让人感到不堪重负。

在这本图书中，流行病学家玛丽亚·梅尔基奥与艺术家查兹·赫顿共同打破常见误解，解释哪些因素影响年轻人的心理健康，早期经历和社会不平等为何重要，以及为什么预防至关重要。

本书内容清晰、生动且充满希望，帮助青少年、家长和教育者在没有污名化的情况下，更好地理解、讨论并支持心理健康。

与Inserm基金会合作

FONDATION Inserm

FONDATION IPSEN BookLab

第15.1册

发表您的看法!

ISBN:
978-2-38427-377-5 (POD_中文版本)
978-2-38427-378-2 (ePub_中文版本)

非卖品——免费书籍