



# 「小小少年」很多烦恼 我们该如何看待?

本报记者 张辉

世界卫生组织提出,“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。心理健康是健康的重要组成部分。

“小小少年,很少烦恼,但愿永远这样好。”然而,随着生活节奏的加快,一些少年的心中也开始有了烦恼,而由此引发的青少年心理健康和社会问题日益凸显。青少年都有哪些烦恼?他们的心理健康如何维护?……近日,记者走访了医院医生、市未成年人救助保护中心工作人员和心理咨询师,请他们来聊聊儿童、青少年的心理健康问题。

## 现状

### 青少年心理健康问题呈逐年增多、低龄化趋势

看着小枫(化名)脸上的笑容日渐增多,压在小枫妈妈心头的石块终于落了地。

12岁的女儿小枫是市未成年人救助保护中心在“守护幼苗 呵护成长”活动中走访入户时筛查出来的服务对象。刚看到她时,市未成年人救助保护中心工作人员发现,本该笑靥如花的年纪,孩子脸上却满是愁容,一副心事重重的样子。

通过了解,工作人员得知,小枫家住建安区陈曹乡。为了让她得到更好的教育,从小学三年级开始,父母就将她送往市区就读,平时在托班住宿。目前,她已是市区某小学六年级的学生。

小枫说,从五年级上学期开始,她就不想上学,害怕考试,害怕老师提问,情绪低落,去学校就会不明原因哭泣。这样的情况一周大概会出现三次。小枫的奶奶重男轻女,爸爸较为严苛,经常训斥她,还曾动手打她。小枫与托班同宿舍同学关系紧张,感觉她们都在孤立自己,

不和她说话。

“我们在和小枫建立信任关系的基础上,联合项目实施机构为小枫做了多项心理测评。结合儿童的综合情况,她被确诊为重度抑郁症。”市未成年人救助保护中心副主任吴晓琳介绍,经过近三个月的介入服务,小枫目前正常上学,学习成绩稳定,社会功能日趋健全,处理问题的能力也得到了很大提升。

“在临床上,青少年的心理健康问题呈现出逐年增多、低龄化趋势。以前,心理健康问题在中学生中比较多见。现在,小学高年级学生也会出现心理健康问题。”市建安医院临床心理科主任杜贵平说,青少年心理健康问题比较常见的是抑郁和焦虑。青少年抑郁往往指向当下,通常表现为学习成绩下降、思维迟缓、情绪低落,对周围事物不感兴趣,经常无力感和无助感;青少年焦虑往往指向未来,表现为担心学业等,可能伴有头晕、头痛、腹痛、心慌等症状。

## 探因

### 人际关系、学习压力等都会对孩子心理产生影响

今年年初发布的《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示,青少年心理健康问题一直受到社会的广泛关注。通过对全国范围内超过3万名青少年的调查数据分析发现,女生相对男生有更高的抑郁、孤独得分,抑郁、孤独、手机成瘾得分总体上随着年级增长而升高的趋势;住校、父母外出工作的青少年有更多抑郁、孤独、手机成瘾等问题。

“人际关系的改变、学习的压力、社会环境的变化都会对孩子的心理产生影响。”杜贵平说,青少年出现心理健康问题背后的原因是多样的,将其归结于某一个方面并不科学。

青少年正处于身心发展的重要时期,也是从幼稚走向成熟的过渡期,很容易受到心理疾病的困扰。当因无处发泄,青少年的心理就可能出现问题。同时,随着社会的迅速发展,青少年获得信息的渠道不断增多,但青少年的心智尚未完全成熟,对事物缺乏较强的分辨力,容易

被不良信息诱导,从而产生思想和行为上的偏差。这也是青少年心理健康问题逐年高发的原因之一。不可否认,疫情也在一定程度上影响了青少年的心理健康。“疫情过后,孩子的学习压力,与父母、同学的关系,学习方式都发生了改变,这也导致部分孩子因不能及时适应变化而出现心理问题。”杜贵平说。

在许昌市阳光天使心理咨询中心主任胡忻怡看来,不少孩子的心理健康问题与家庭环境有关。比如,家长太忙,无暇顾及孩子,导致亲子关系紧张;家庭关系不融洽,孩子缺乏关爱,感受不到家庭的温暖,就会自己寻找新的情绪释放出口,这也会导致孩子出现心理问题;家长对孩子期望过高或过于严苛,要求孩子不能落后于别人,经常将孩子与别人家的孩子相比较,把孩子无形中置于一个比较高的起点上,孩子就容易出现一些负面情绪,可能引发心理健康问题。

## 建议

### 提高社会各界对青少年心理问题的认知

杜贵平认为,青少年的心理健康问题是一个社会性系统问题。目前,社会各界对青少年心理问题的认知仍存在不足,社会心理服务体系需要青少年自身、家庭、学校、社会、医院等多方参与。

“青春期是每个人都会经历的,我们要引导他们有意识地学习关于自身心理发展的一些特点,让他们认识到青春期出现一定程度的焦虑、彷徨、矛盾、纠结是常态化现象,不必因此过度焦虑,避免给心理或身体带来伤害。”杜贵平说。

吴晓琳认为,对于散居孤儿、事实无人抚养儿童、留守儿童等困境儿童及青少年来说,关注点应放在走访对象身体、心理及社会功能的整合上,家长、学校、社会、政府要对他们给予更多的关注,对于这个群体中出现的心理健康问题要有明晰的定位和分析,从而达到解决或改善心理问题的目的。同时,在评估时,还要注意服务对象的周围系统对其自身的影响。有关工作人员也要不断地充实自己的知识储备,以更丰富的专业知识和专业技能来更好地为服务对象提供专业化、本土化、特色化的服务。自去年以来,该中心联合社工组织,以贴近未成年人实际和深入基层社区的方式,重点针对亲子沟通

不畅、儿童沉溺网络、儿童认知偏差、社区疫情防控等方面开展科普宣讲34场,累计受益未成年人及家长1500余人次。

胡忻怡认为,对于父母来说,要提高对青少年心理问题的认知,掌握他们的心理动态,及时接收孩子的求助信号,从而发现孩子早期行为情绪方面变化的苗头,如生理变化、情绪变化、行为变化、学业变化和人际关系变化等。这就要求家长通过网络、参加讲座等途径加强青少年心理健康知识的学习,积极培养良好的亲子关系,克服性格上的缺陷,改善教育方法,营造温馨、和睦的家庭环境;同时,如果发现孩子存在心理健康问题,要尽早带孩子寻求专业机构的帮助,给予及时干预。

近年来,我们欣喜地看到,社会各界对青少年心理健康问题的重视程度逐渐提高。许多学校已经开设了心理健康课堂,通过开办讲座、心理测试等方式关注孩子的心理健康问题,为有需要的孩子提供帮助。社会上也有不少公益组织参与青少年心理健康服务。“希望社会各界携起手来,为孩子们营造一个健康、和谐、宽容的社会环境,让他们能够从中获取动力,健康快乐成长。”杜贵平说。

### 微信朋友圈自制商品热销 商品质量难以保证

## 现状

当前,消费者越来越关注健康和养生,对于护肤产品和食品也更加追求“纯手工制作”“纯天然”“无添加”。尤其是在微信朋友圈,自制化妆品、自制食品十分火爆,受到不少买家的追捧。

微信出售自制化妆品、自制食品合法吗?如果与卖家出现纠纷,如何解决?市场监管部门对此如何进行监管?消费者又如何避免自身权益受到损害?解决这些问题,目前有哪些困境?……带着这些问题,近日,记者对部分市民及市场监管部门进行了采访。

5月31日,记者在许都广场随机采访了10名市民,其中7名有在微信朋友圈购买自制化妆品、自制食品的经历。购买人群以20岁至50岁这一年龄段居多。

市民王女士是一个宝妈。她表示,她经常通过朋友圈买各种婴幼儿食品,还把卖家介绍给亲戚、同事和朋友。“虽然自制食品的价格并不便宜,但大多预订当天就能配送上门。我看卖家拍的视频里锅碗瓢盆干净透亮,食材也很新鲜,感觉让孩子吃还是挺放心的。”王女士表示。

市民李女士表示,她曾在微信朋友圈看到有人卖自制口红,售价50元一支。卖家表示,口红是用蜂蜜、玫瑰花瓣等纯

然原料做成,孕妇和哺乳期妈妈也能使用。李女士便买了一支,但是在用了两天后,发现嘴唇周围出现很多红色小疙瘩。“我找卖家反映这个问题,要求退钱,但是卖家说不能确定我皮肤过敏就是使用她制作的口红造成的。从那以后,我再也不敢在微信朋友圈随意下单买自制的东西了。”李女士说。

记者在采访中发现,有市民认为,从朋友或者熟人那里购买自制商品应该比较安全。还有市民表示,对微信朋友圈出售的自制食品持怀疑态度,即自制商品有没有安全保障?能否进行有效监管?如果出了问题,消费者又该如何维权?

## 问题

### 售卖门槛低且无相关资质 监管面临盲区

记者在采访中了解到,除了部分实体店以微信朋友圈作为营销手段外,微信朋友圈自制商品的卖家大多没有实体店。这些自制商品的售卖门槛较低,而且微信朋友圈不像一些电商平台,买方、卖家会受到第三方平台的制约和监管。微信朋友圈购物缺乏对卖家行为的约束和规范,部分卖家只提供约定地点提货,即便是购买者也不清楚经营场所位于何处,虚拟性强,流动性大,监管面临一些盲区。一旦出现质量问题及相关纠纷,消费者会面临维权难、举证难等情况。

据许昌市市场监管局工作人员介绍,根据《食品安全法》规定,从事食品生产经营活动,应当依法取得许可。也就是说,个人在微信朋友圈销售自制食品,如果没有取得相应许可,是不合法的。这些卖家一般都是家庭作坊式的制作环境,操作过程是否存在违规行为也不可不知,很难保证食品安全。

化妆品作为国家单独制定条例规范的特殊品类商品,《化妆品监督管理条例》《化妆品生产经营监督管理办法》《化妆品标签管理办法》等法律法规都对化妆品的生产、经营、标签标识等作出了极

为详细的规定。没有化妆品生产许可证的自制化妆品是不合规的,《化妆品监督管理条例》第三十八条规定:化妆品经营者不得自行配制化妆品;《化妆品生产经营监督管理办法》第六十三条规定:配制、填充、灌装化妆品内容物,应当取得化妆品生产许可证。此外,一些自制化妆品一般仅注明产品名称、净含量等简略信息,而对于我国《化妆品监督管理条例》和《化妆品标签管理办法》所要求的注册人、备案人、受托生产企业的名称及地址、生产许可证编号、标准编号、全成分、使用期限、使用方法,以及必要的安全警示、特殊化妆品注册证编号等必需条件,均没有标注,是违法行为。有的化妆品标签标注有明示或者暗示具有医疗作用的内容、虚假或者引人误解的内容,也是违法行为。

据了解,去年,许昌一家美容店购入品牌化妆品,自己配制后作为自有品牌销售。许昌市市场监管局依法对其作出行政处罚,没收擅自配制的化妆品,没收违法所得,并进行了罚款。经营者擅自配制化妆品虽然不同于地下窝点非法生产化妆品,但仍属于《化妆品监督管理条例》明确禁止的违法行为。

本报记者 付家宝

# 自制商品刷屏揽客 监管、维权怎么做?

### 定期开展专项治理行动 不断创新监管手段

## 探索

对微信朋友圈售卖自制商品存在的乱象,亟待依法进行监管,不能任其游离于法律和监管之外。

近日,记者从许昌市市场监管局获悉,一直以来,我市持续开展化妆品、食品等行业质量安全专项治理行动。

比如,近期我市开展了“靓盾1号”专项治理行动,对“四美”机构使用的化妆品进行专项检查,重点排查化妆品最小销售单元没有中文标签、擅自配制及未经注册备案、标签必备信息不全、质量不合格、过期变质等情况。对于发现的问题,执法人员当场下达整改通知书,并责令其限期整改。

在此也提醒消费者,在微信朋友圈购买化妆品时,可以要求对方出示该化妆品的生产许可证、出厂检验合格证及备案电子凭证或特殊化妆品注册证书等

查验真伪。消费者也可在手机上下载“化妆品监管”App,自行查验该化妆品的相关信息。

鉴于网络购物的特殊性,其消费维权的难度大于实体购物。建议消费者不要盲目跟风购买微信朋友圈中售卖的自制商品,尽量前往正规实体店、销售网站或者相关部门审核过的店铺。如果在微信朋友圈购买商品,消费者购物前需要对商品的质量、价款等与经营者明确约定,并保存好相关聊天记录、付款凭证等证据,尽可能降低购物风险,减少维权成本。涉及食品、药品等领域的,还需核实经营者的相关资质,查看其营业执照。当出现侵害自身权益等情况时,切忌一忍了之,可以拨打12315热线进行投诉举报,依法维护自身权益。

