

# 中东欧国家周报

## 【拉脱维亚社会周报】

疫情及俄乌冲突对拉脱维亚青少年心理健康的影响

IELAS

(2022年4月)

Kiadó: Kína-KKE Intézet Nonprofit Kft.

Szerkesztésért felelős személy: Chen Xin

Kiadásért felelős személy: Feng Zhongping



# 【拉脱维亚】疫情及俄乌冲突对拉脱维亚青少年心理健康的影响

## 概要

在近期诸多调查研究显示，拉脱维亚约 70% 的年轻人表示最近有过心理健康问题及其并发症，包括抑郁或情绪低落、强迫性和干扰性想法、孤独、被他人排斥谴责等。其中，只有约四分之一的年轻人对自己的情绪健康状态感到满意。青少年表示，他们渴望得到父母在心理健康方面的支持帮助。拉脱维亚有国家公费的精神科医生、心理学家及心理治疗师咨询服务，但是预约排队等候的时间可能长达六个月甚至更久，目前国家计划通过逐年增加资金投入来解决这一问题。

## 引言

新冠疫情造成的长期隔离、关于接种疫苗的激烈争论以及俄乌冲突，使拉脱维亚的一些社会融入问题暴露出来。教师和青年工作者都注意到，年轻人在行为和习惯上发生的负面变化，例如，他们变得更加自我封闭，减少与同学的交往，并避免与其他同龄人打招呼。年轻人心理障碍的发病率也因此不断升高。五月是世界多国的心理健康宣传月，值此之际，本简报将探讨新冠疫情和俄乌冲突对

拉脱维亚年轻人心理健康的影响，以及国家所提供的支持措施。

## 一、心理健康指标

为了分析拉脱维亚年轻人的心理健康状况和他们对社会的看法，在拉脱维亚年轻人中进行了一项大规模调查。结果显示，只有 35% 的年轻人认为拉脱维亚社会包容性较高。有 74% 的年轻人非常在意他们的观点是否他人被接受。在受访者中，仅有 47% 的年轻人表示，自己较为善于接受他人持有的不同意见或看法，这一比例明显较小。50% 的人则表示，只能够部分地接受观点差异，尤其是在某些特定话题上，因观点差异而产生冲突的几率更高。大多年轻人表示，在朋友之间以及在家里时，能够更自由地表达自己的观点（分别为 84% 和 83%）。61% 的年轻人认为，能够在同龄人中自由表达自己的观点，54% 的年轻人则认为，能够在学校自由表达自己的观点。

与 2021 年进行的同一调查相比，年轻人的总体心理健康状况没有明显改善。三分之二（66%）的年轻人表示，在过去两周内经历过心理健康问题。另外，这一比例在所有年龄段人群中大同小异。年轻人面临的主要心理健康问题包括：抑郁症、学习或执行日常任务的困难、强迫性思维、易怒、感到孤独或被抛弃等等。与 2021 年相比，2022

年调查结果显示，身体健康问题是疫情时期的关注焦点，被年轻人提及的次数明显增多。总体而言，调查结果显示，仅四分之一（26%）的受访年轻人认为，自己的心理健康状态为“好”或“特别好”，绝大多数人对自己心理健康状态都给出了很多负面评价。

拉脱维亚青少年资源中心（ARC）是一个由儿童医院基金会管理的免费心理医生服务机构，有儿童和青少年的电话热线，处于危机情况下的青少年、家庭及其他专业人士都可以使用，该热线 24 小时开放（包括周末），热线支持用拉脱维亚语、俄语和英语进行咨询。拉脱维亚青少年资源中心的一项新研究表明，70%的青少年的幸福感取决于家庭成员之间的相互信任度。在对拉脱维亚年轻人家庭情况的研究中，75%的年轻人认为，他们在家里感觉非常好，认为家庭是纾解自己困境的支柱。专家说，约有三分之一的年轻人存在心理健康问题，这意味着每个学校、班级，可能都有多个青少年存在心理健康问题，也意味着这些年轻人存在寻求医疗帮助的需求。拉脱维亚青少年资源中心负责人阿内特·马萨尔斯卡 (Anete Masalska) 称，在拉脱维亚青少年资源中心开设新的分支机构时，前来寻求帮助青少年立即排起了长队。拉脱维亚青少年资源中心的服务理念是无需转诊，打一个电话即可接受服务。目前中心接到的电话，大多是青少年自己打来的。在所有电话中，女

孩打来电话的约占 75%，男孩约占 25%。

隔离、远程学习和全球问题造成的困扰，正在对年轻人的心理健康产生负面影响，公众对此进行的争论也越来越多。俄乌冲突也引起了拉脱维亚人民的焦虑和恐慌。不幸的是，年轻人选择缓解压力的方式之一是吸食毒品，目前的调查结果也令人担忧。专家观察到，越来越多的拉脱维亚年轻人吸食毒品。以欧洲国家为背景进行的调查显示，拉脱维亚 15 和 16 岁的年轻人非法使用毒品的频率高于欧洲国家年轻人的平均水平，而且非法使用非处方药的情况也越来越多，这已然成为一个社会焦点问题。

## 二、国家提供的支持

为解决上述社会问题，拉脱维亚采取了一系列解决措施。例如，由家庭医生为青少年提供咨询服务，且其也有权为治疗心理疾病提供建议，并开出适当的药物。此外，目前在拉脱维亚，经家庭医生转诊，可以获得国家公费的心理医生和心理治疗师的咨询，不过在某些情况下，就诊排队等候较长时间。

年轻人可以获得免费的心理和精神方面的护理。精神科的医生专家不需转诊即可直接就诊，国家根据《国际疾病分类第 10 次修订版（ICD-10）》的标准，对心理和行为障碍者提供公费诊断、治疗、康复等医疗服务，其中也包

括由精神科医生对因健康状况而无法到医疗机构就诊的患者，进行精神病学建档和家访。拉脱维亚可以获取欧盟内所有可及的治疗抑郁症和其他精神障碍的药物，其中包括最新的药物，这些药物费用的75%由国家报销，个人承担25%。拉脱维亚共和国卫生部从2021年开始获得额外资金，以增加对心理援助和精神健康护理服务方面的支持。

此外，当青少年在学校或学习上遇到困难时，也可使用学校心理医生提供的服务。学校心理医生也可以为家庭和青少年提供咨询，帮助评估情况并选择最合适的治疗方案。然而，并非所有拉脱维亚学校都有这样的心理咨询医师。市政社会服务机构可以提供一系列的支持方案，包括心理咨询、组织青少年团体和家长心理健康培训等，然而青少年和家长对此往往持消极态度，担心在学校里老师和同学之间泄漏信息，以及社会服务部门将寻求心理健康咨询服务（治疗）的人，列为高风险客户，但是这些担心往往是不合理的。

## 总结

当前种种社会问题让年轻人感到紧张，也为他们的心理健康带来挑战，他们对社会交往的重视程度也越来越低。研究表明，心理健康状况比较好的年轻人更有可能完全接受他人，父母、朋友和同伴在青年融入社会过程中发

挥着关键作用。研究显示，仅四分之一的年轻人感觉自己被周围的同龄人完全接受，在过去两周里，拉脱维亚三分之二的年轻人出现过心理问题，这一指标令人担忧，一些年轻人不敢向心理咨询师、医生、救助机构寻求帮助，而是试图通过吸食毒品等错误的方式来寻求心理安宁，这会对年轻人、父母和社会产生严重影响。与西欧国家相比，拉脱维亚推出的、帮助年轻人恢复心理健康的支持措施，比较令人满意，但由国家公费负担的医疗及咨询服务往往质量参差不齐，且排队等待时间较长。2021年，拉脱维亚卫生部决定为精神病诊疗部门提供额外的资金，或许专家短期及能力不足问题，将有可能在未来几年得到解决。

（作者：IELAS；翻译：王雨辰；校对：马金星；签发：陈新）

## References

1. DELFI. (2022, April 6). *Aptauja: tikai 26 procenti jauniešu atzīst savu mentālo veselību par labu vai ļoti labu.* delfi.lv. <https://www.delfi.lv/calis/jaunumi/aptauja-tikai-26-procenti-jauniesu-atzist-savu-mentalo-veselibu-par-labu-vai-loti-labu.d?id=54220010>
2. LSM bērnu satura redakcija. (2022a, April 6). *Pētījums: 47% jauniešu tikai daļēji spēj pieņemt atšķirīgu viedokli vai uzskatus.* LSM.LV. <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/petijums-47-jauniesu-tikai-daleji-spej-pienemt-atskirigu-viedokli-vai-uzskatus.a451285/>
3. LSM bērnu satura redakcija. (2022b, April 6). *Psiholoģe: Ar garīgās veselības grūtībām saskaras katrs trešais pusaudzis.* LSM.LV.

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/psihologe-ar-garigas-veselibas-grutibam-saskaras-katrs-tresais-pusaudzis.a451324/>

4. LVportāls. (2022a). *LV portāls - Cilvēks. Valsts. Likums.*  
<https://lvportals.lv/viedokli/334893-covid-19-un-psihiska-veseliba-iedzivotaji-biezak-patere-alkoholu-2021>
5. LVportāls. (2022b). *LV portāls - Cilvēks. Valsts. Likums.*  
<https://lvportals.lv/norises/338236-nepaliec-sava-izmisuma-viens-psihoemocionals-atbalsts-saistiba-ar-karu-ukraina-papildinats-6-marta-2022>
6. Ministru kabinets. (2022). *Iedzīvotāji ar psihiskās veselības sarežģījumiem var saņemt valsts apmaksātas psihologu konsultācijas.*  
<https://www.mk.gov.lv/lv/jaunums/iedzivotaji-ar-psihiskas-veselibas-sarezgijumiem-var-sanemt-valsts-apmaksatas-psihologu-konsultacijas>
7. Pusaudžu e-resursu centrs. (2022). *Valsts apmaksāti | Pusaudžu e-resursu centrs.* <https://www.pusaudzim.lv/valsts-apmaks%C4%81ti>
8. Veselības ministrija. (2021). *Informatīvais ziņojums "Par nepieciešamajiem pasākumiem 2021. gadam un turpmāk ik gadu, lai samazinātu ilglaicīgu negatīvo ietekmi uz sabiedrības psihisko veselību, ko rada COVID-19 pandēmija."* <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3459/download>