



世界卫生组织

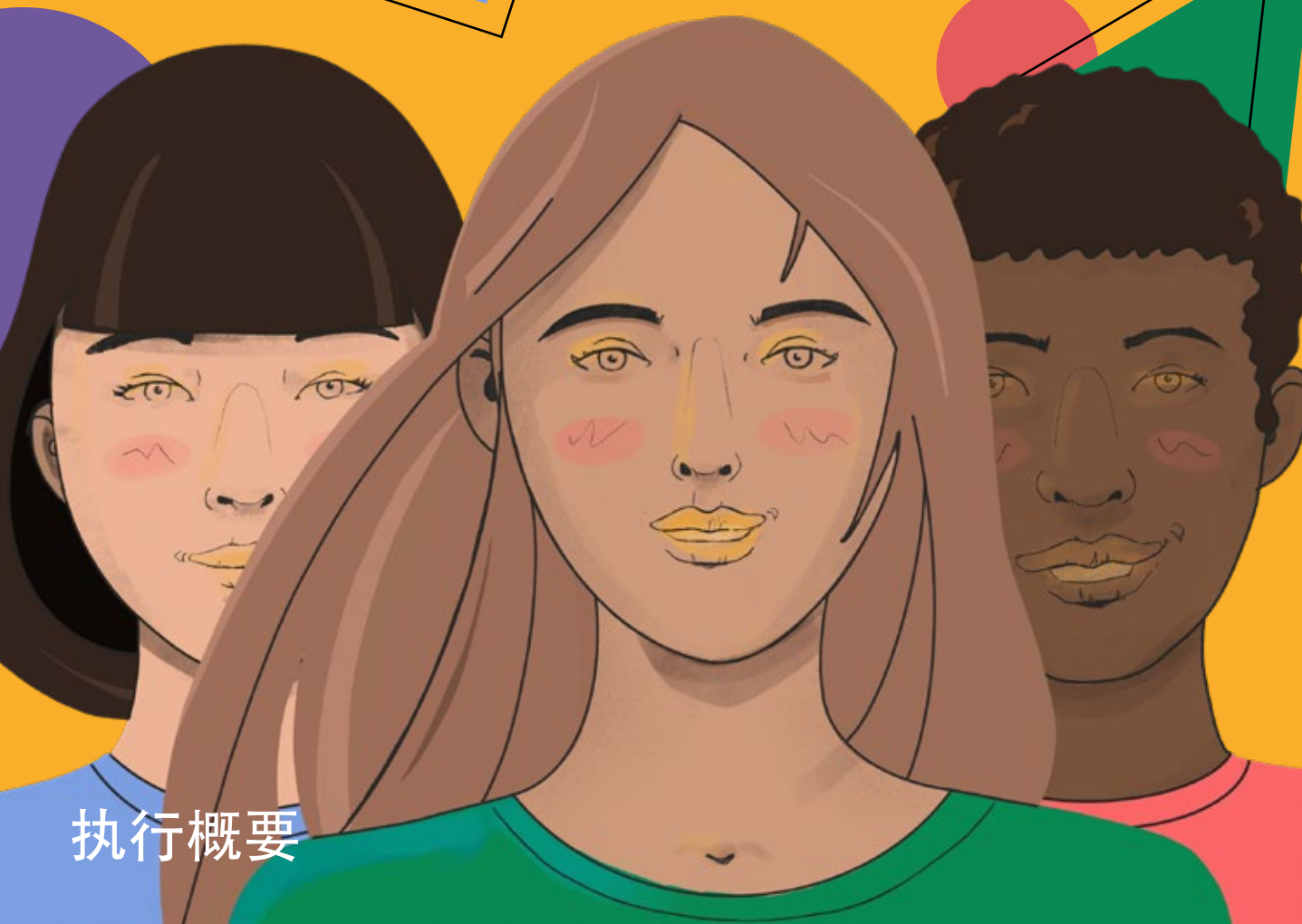
unicef 

for every child

帮助青少年 茁壮成长的工具包

促进和保护青少年心理健康和减少
自我伤害及其它危险行为的
战略

执行概要





世界卫生组织

unicef 
for every child

帮助青少年 茁壮成长的工具包

促进和保护青少年心理健康和减少
自我伤害及其它危险行为的
战略

执行概要

帮助青少年 茁壮成长的工具包: 促进和保护青少年心理健康和减少 自我伤害及其它危险行为的 战略。执行摘要[Helping adolescents thrive toolkit: strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours. Executive summary]

ISBN (WHO) 978-92-4-002693-3 (网络版)

ISBN (WHO) 978-92-4-002694-0 (印刷版)

ISBN (UNICEF) 978-92-806-5231-4

© 世界卫生组织和联合国儿童基金会，2021年

本联合报告反映了世界卫生组织（世卫组织）和联合国儿童基金会的活动。

部分版权保留。本作品可在知识共享署名——非商业性使用——相同方式共享3.0政府间组织（CC BY-NC-SA 3.0 IGO；<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>）许可协议下使用。

根据该许可协议条款，可为非商业目的复制、重新分发和改写本作品，但须按以下说明妥善引用。在对本作品进行任何使用时，均不得暗示世卫组织或联合国儿童基金会认可任何特定组织、产品或服务。不允许使用世卫组织或联合国儿童基金会的标识。如果改写本作品，则必须根据相同或同等的知识共享许可协议对改写后的作品发放许可。如果对本作品进行翻译，则应与建议的引用格式一道添加下述免责声明：“本译文不由世界卫生组织（世卫组织）或/和联合国儿童基金会翻译，世卫组织或联合国儿童基金会均不对此译文的内容或准确性负责。原始英文版本为应遵守的正本”。

与许可协议下出现的争端有关的任何调解应根据世界知识产权组织调解规则进行(<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>)。

建议的引用格式。帮助青少年 茁壮成长的工具包: 促进和保护青少年心理健康和减少 自我伤害及其它危险行为的 战略。执行摘要[Helping adolescents thrive toolkit: strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours. Executive summary]。日内瓦：世界卫生组织和联合国儿童基金会；2021年。许可协议：[CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/)。

在版编目（CIP）数据。在版编目数据可查阅 <http://apps.who.int/iris/>。

销售、版权和许可。购买世卫组织出版物，参见 <http://apps.who.int/bookorders>。提交商业使用请求和查询版权及许可情况，参见 <http://www.who.int/about/licensing>。

第三方材料。如果希望重新使用本作品中属于第三方的材料，如表格、图形或图像等，应自行决定这种重新使用是否需要获得许可，并相应从版权所有方获取这一许可。因侵犯本作品中任何属于第三方所有的内容而导致的索赔风险完全由使用者承担。

联合国儿童基金会和世卫组织照片。联合国儿童基金会和世卫组织的照片受版权保护，未经事先书面许可，不得在任何媒体上复制。在能够准确体现真实情况和照片中所有人员身份的情况下，可给予一次性使用权限。联合国儿童基金会和世卫组织的照片不得用于任何商业情形；不可用数字方法更改照片内容，使其含义或背景发生改变；任何非世卫组织或非联合国儿童基金会实体不得对资产进行归档。要获得联合国儿童基金会照片的复制许可，请向联合国儿童基金会新闻司提出要求：Division of Communication, 3 United Nations Plaza, New York 10017, USA (email: nyhqdoc.permit@unicef.org)。要获得世卫组织照片的复制许可，请通过以下链接提出要求：http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/。

一般免责声明。本出版物采用的名称和陈述的材料并不代表世卫组织或联合国儿童基金会对任何国家、领地、城市或地区或其当局的合法地位，或关于边界或分界线的规定有任何意见。地图上的虚线表示可能尚未完全达成一致的大致边界线。

凡提及某些公司或某些制造商的产品时，并不意味着它们已为世卫组织或联合国儿童基金会所认可或推荐，或比其它未提及的同类公司或产品更好。除差错和疏忽外，凡专利产品名称均冠以大写字母，以示区别。

世卫组织或联合国儿童基金会已采取一切合理的预防措施来核实本出版物中包含的信息。但是，已出版材料的分发无任何明确或含蓄的保证。解释和使用材料的责任取决于读者。世卫组织或联合国儿童基金会对于因使用这些材料造成的损失不承担责任。



执行概要

青春期是一个快速发育的时期，个人在此期间经历意义深远的身体、社会和心理变化，而且逐渐成熟的大脑在此期间极易受到环境的影响(1)。因此，在青春期有巨大的潜力，使健康促进和预防性干预措施能够影响健康和发育结果(2)，并在近期和长期时间内对年轻人乃至下一代人产生积极的影响(3)。

迫切需要重新注重创造一种支持性环境，促进青少年积极的心理健康。通过有效实施一套支持青少年心理健康的综合战略，青年人将享有更好的福祉，能够发挥其潜力并有意义地参与其社区的活动(4)。

综述

帮助青少年茁壮成长

H “帮助青少年茁壮成长” (HAT) 是世卫组织和儿童基金会的一项联合倡议，旨在加强为青少年制订规划和政策对策，促进积极的心理健康，预防精神卫生问题，以及防止自我伤害和其它危险行为。“帮助青少年茁壮成长”的愿景是一个所有青少年、他们的照护者、民间社会和社区与政府联合起来保护和促进青少年心理健康的世界。这意味着作为常规采取行动，实施和监测以证据为依据和基于人权的战略，改善心理健康，防止和减少青少年的精神卫生和物质滥用问题，从而改善终身福祉(5)。这支持了可持续发展目标的具体目标3.4，即：“通过预防、治疗及促进身心健康，将非传染性疾病导致的过早死亡减少三分之一”，并在这一目标范围内，到2030年减少自杀死亡率（指标3.4.2）。这也符合《2013-2020年精神卫生综合行动计划》(6)和“全球加速青少年健康行动(AA-HA!)：关于支持国家开展实施工作的指导意见”(7)。

方法

“帮助青少年茁壮成长”的工具包

本指导文件，即“帮助青少年茁壮成长”的工具包，旨在改进青少年心理健康促进和预防的规划，并支持实施世卫组织关于青少年心理健康促进和预防干预措施的“帮助青少年茁壮成长”指南。本工具包描述了以证据为依据促进积极心理健康、预防精神卫生问题和减少自我伤害和危险行为的方法。

“帮助青少年茁壮成长”的工具包由社会生态模型提供信息，强调在适当注意社会文化背景和保健系统的情况下，处理个人、家庭、社区和社会各级风险因素对促进和保护青少年心理健康的重要性。本工具包描述了指导规划制订工作的核心原则，包括确保应对措施具有公平性和包容性、对性别问题敏感并对性别问题作出反应、与发育相关并以青少年不断发展的能力为指导，并确保应对措施使青少年及其父母/照护者积极参与规划的计划、设计、实施和评价工作，而不仅仅是作为受益者。从推出“帮助青少年茁壮成长”战略的计划阶段开始，计划大规模实施工作至关重要。

行动

“帮助青少年茁壮成长”的战略和跨领域活动

“帮助青少年茁壮成长”的工具包描述了四个相互关联的战略和两种实施方法。其中包括支持规划管理人员工作的实施工具。还提供了国家实施案例示例。

四个战略是

两种实施方法是

战略1

政策和法律的实施和执行

战略2

促进和保护青少年心理健康的环境

战略3

支持照护者

战略4

青少年社会心理干预措施

活动1

多部门合作

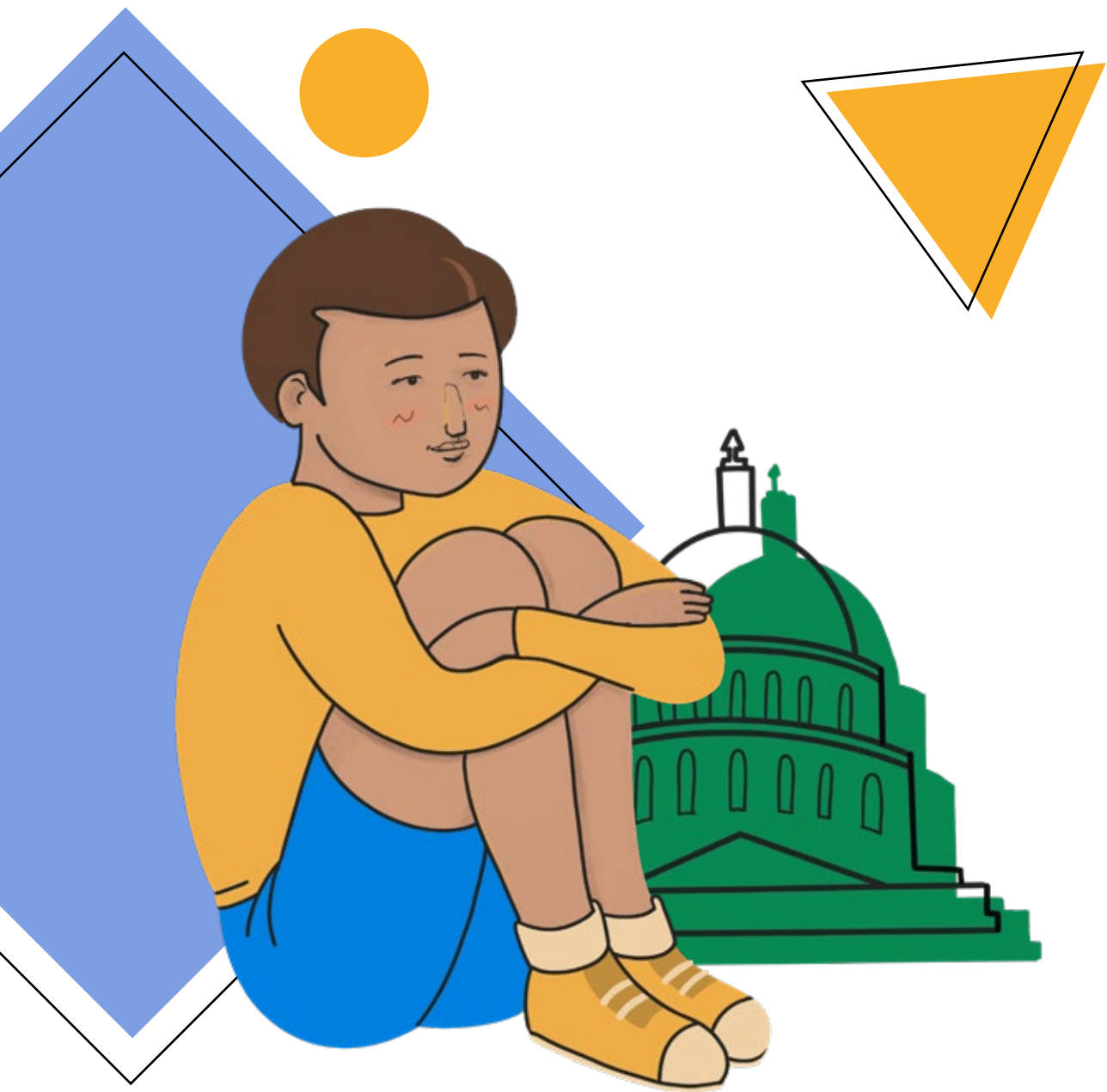
活动2

监测和评价

战略 1

政策和法律的实施和执行

采取全政府和全社会的办法，为改善青少年心理健康结果的法律和政策规定提供指导和实例。



战略2

促进和保护青少年心理健康的环境

注 重 于 提 高 学 校 、 社 区 和 数 字 化 空 间 环 境 质 量 的 行 动 。 该 战 略 旨 在 通 过 一 系 列 循 证 活 动 ， 如 学 校 氛 围 干 预 措 施 、 社 区 青 少 年 安 全 空 间 和 教 师 培 训 ， 在 必 要 时 改 善 青 少 年 的 实 体 和 社 会 环 境 。



战略3

支持照护者

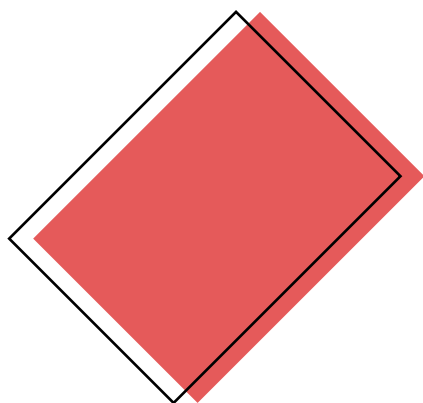
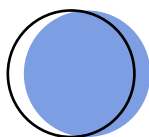
的干预措施涉及加强照护者促进青少年心理健康的知识和技能；巩固照护者与青少年的关系；支持照护者自身的心理健康和福祉。



战略4

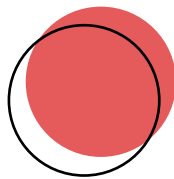
青少年社会心理干预措施

注重于以证据为基础的社会心理干预措施，以便促进普遍、有针对性和有指征性的精神卫生问题预防。



对于每一项战略，都提供了理由，然后描述了各种循证办法、实施工作的注意事项和有关资源。

两种实施方法是：



活动1 多部门合作

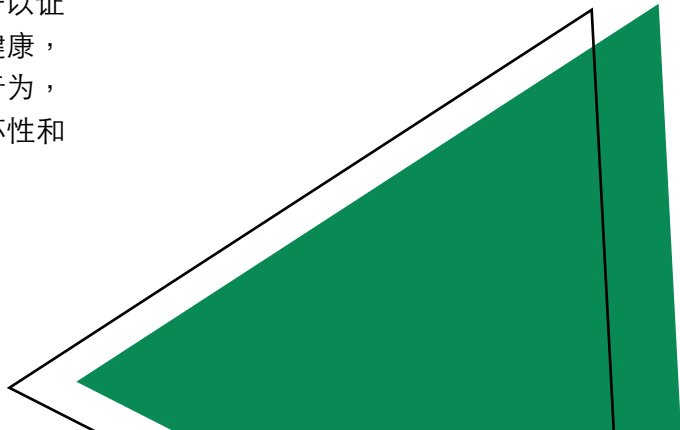
描述了如何在国家和地方各级发展多个部门和利益攸关方（公立部门、私立部门和民间社会）之间的协作，以支持制订和实施预防和促进青少年心理健康的规划。

活动2 监测和评价

提供了如何建立监测和评价系统的步骤，该系统可向决策者和规划管理人员提供关于规划和政策是否按预期执行并正在产生预期影响的关键信息。

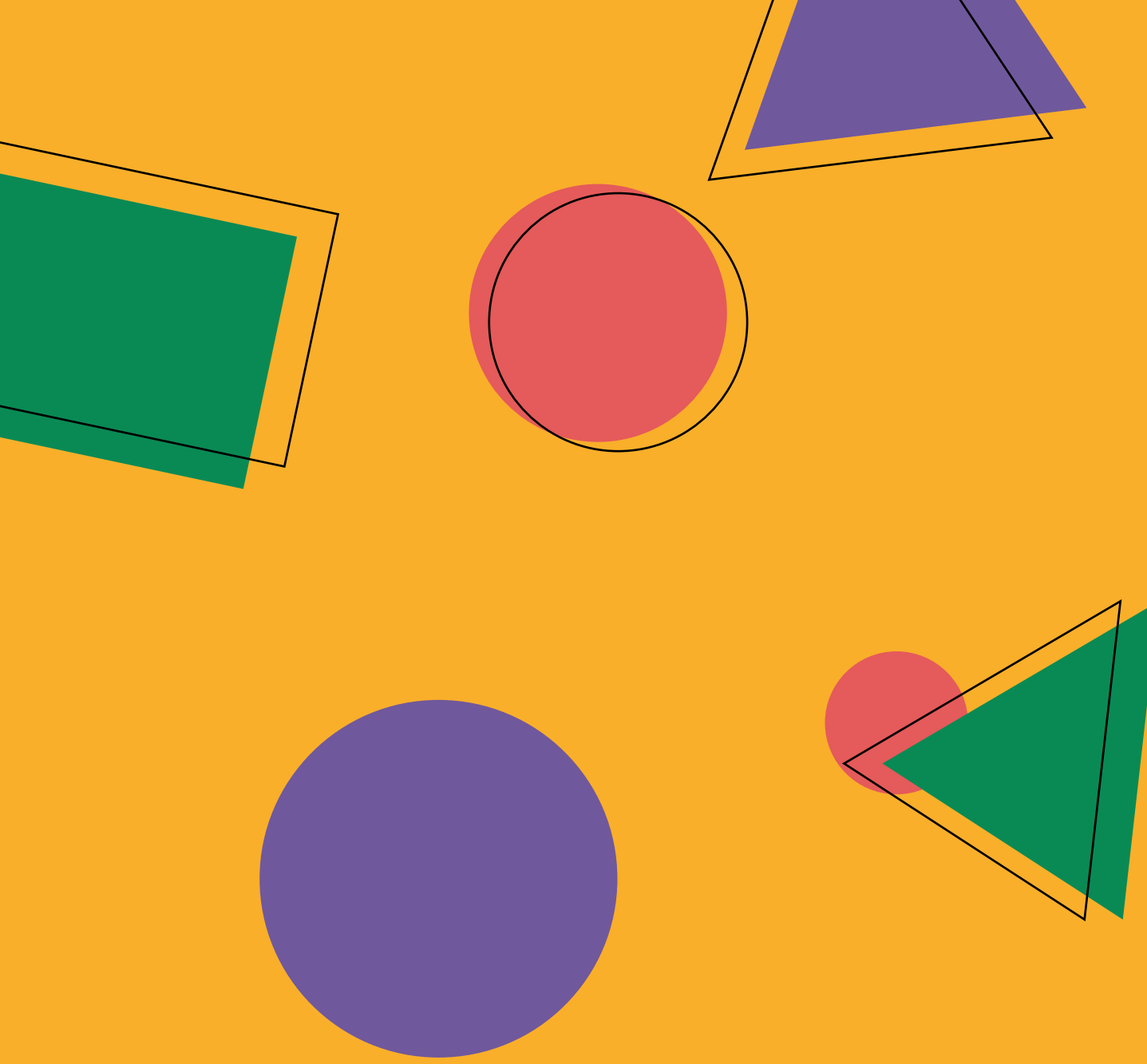
对这两项活动，分别进行了概述，然后提出了青少年心理健康规划的具体注意事项、逐步实施过程以及相关资源的链接。

最后，“帮助青少年茁壮成长”的工具包提供了基本资源的指南，支持把实施全社会办法作为一种手段以实现以下目标：确保所有青少年，包括生活在脆弱环境中的青少年，都能够受益于以证据为依据的战略，以便促进其积极的心理健康，防止自杀、形成精神卫生问题和参与危险行为，例如自我伤害、物质滥用以及侵略性、破坏性和对立行为。



参考文献

1. The adolescent brain: a second window of opportunity. Florence: UNICEF Office of Research; 2017 (<https://www.unicef-irc.org/publications/933-the-adolescent-brain-a-second-window-of-opportunity-a-compendium.html>, accessed 3 March 2021).
2. Bailey D, Duncan GJ, Odgers CL, Yu W. Persistence and fadeout in the impacts of child and adolescent interventions. *J Res Educ Eff.* 2017;10(1):739.
3. Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, Ross DA, Afifi R, Allen NB et al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet.* 2016;387(10036):2423–78.
4. Jané-Llopis E, Barry M, Hosman C, Patel V. Mental health promotion works: a review. *Promotion & Education.* 2005;12(2_suppl):9–25.
5. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive. Geneva: World Health Organization; 2020 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/336864>, accessed 3 March 2021).
6. Comprehensive mental health action plan 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013.
7. Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation. Geneva: World Health Organization; 2017.



联络信息

World Health Organization
Mental Health and Substance Use
Avenue Appia 20
1211 Geneva 27, Switzerland

电子邮件: brainhealth@who.int
<https://www.who.int/health-topics/brain-health>

