

关注青少年抑郁症系列报道之一

# 这么多孩子不开心 究竟是怎么回事了

## 约4个中就有1个有抑郁问题 “青少年抑郁症”成很多家庭的痛点

今年发布的《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》显示,2020年青少年的抑郁检出率为24.6%。这也就意味着,每4个孩子就有1个有抑郁情绪。近年来,“青少年抑郁症”成了困扰很多家庭的痛点。11月9日,教育部对政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行答复,明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。



■孩子的世界不应该只有学习。(资料图片)

□本报记者 赵晓华

### 阳光少年变得沉默寡言

“应该是孩子初二期末考试结束后,我开始发现孩子不对劲的。”王梦(化名)说,不知为何孩子从一个开朗活泼的少年突然变得沉默寡言、闷闷不乐起来。

王梦说,儿子晨晨(化名)以前是个开朗的孩子,喜欢跆拳道,曾经获得跆拳道比赛少年组冠军。可是,大概从初二期末考试结束后开始,晨晨似乎变成了另外一个人,不爱说话,每天都一副郁郁寡欢的样子。“那次孩子考试失利,成绩从年级的前50名跌落到了100名之外,得知成绩后孩子足足愣了近一分钟,整整一天没有吃饭,把自己锁在房间里谁也不理。”王梦说,也正是从那时候开始,儿子像变了一个人似的,有时候在家一句话都不说,特别喜欢把自己关在房间里。

而最让王梦难受的是,儿子从那次考试后,无论怎么努力成绩都没有起色,而且一遇到考试就会肚子疼或头疼,时不时还会出现失眠现象。最初,王梦以为儿子的一切改变都是因为那次考试失利,觉得孩子心理太脆弱了,便说了他几句,并提醒他不要像霜打的茄子一样没个精神头儿,要振作起来。直到到了初三上学期期末考试的时候,晨晨依然状态低迷,对于学习再也提不起劲了,甚至有时小测试前都会头疼、肚子疼。此时,王梦担心儿子得了抑郁症:“当时面临中考,除了担心孩子的学习状态无法让他进入好一点的高中,更重要的是见到孩子的那种样子特别心疼,害怕他心理真的出现问题,这样孩子就完了。”说到这里,王梦声音有些哽咽了。

王梦带着孩子来到了医院的心理门诊,在专业医生的诊断下,晨晨被诊断为中度抑郁症。“当时听到这个诊断结果,我真是有种当头一棒的感觉。”王梦说,在和医生的交谈中,她明白了儿子这种情况的出现,自己有着很大责任。在王梦的讲述中,晨晨从小就很优秀,从小学到中学成绩一直名列前茅,初二期末考试的失利让他有了一种前所未有的挫败感。虽然王梦感觉自己没有给孩子什么压力,可是从她的语气和表现中,晨晨还是能感到失望。在情绪没有及时得到排解后,晨晨出现了异常行为。可是当这种异常行为出现后,王梦对孩子又没有及时进行心理干预,才会让他的坏情绪越积越多。

“医生说,我对于孩子出现行为异常的反应是逃避,避免讨论这个话题,希望孩子能自己慢慢遗忘,没有及时进行沟通,没有共同探究原因,也没有共同寻求解决问题的策略。”王梦说,在医生的指导下,自己每天和儿子有固定的亲子沟通时间,每周会有固定的亲子运动时间,对于

孩子的考试成绩也真正做到顺其自然,渐渐儿子的情绪好了,学习劲头也足了。

现在的晨晨就读于某重点高中,恢复了原来的阳光帅气,学习成绩依然优秀。“看看孩子现在的样子,想想当时的样子,真是后怕,如果再意识到问题晚一点,后果不堪设想。”王梦说,心理医生说,青春期的孩子,心理很脆弱,一点点小事就可能被他们无限放大,进而影响他们的行为。

### 多年尖子生突然不愿上学了

在这之前,刘瑜(化名)一直觉得女儿让自己十分省心。16岁的女儿琳琳(化名)从小学到初中毕业成绩一直都十分优异,是家长口中“别人家的孩子”,很少让父母操心。可是升入高中后,琳琳仿佛变了一个人。

从琳琳进入高中后,刘瑜发现自己的“尖子生”女儿学习效率变得十分拖拉。“孩子上的是寄宿制高中,每个月休息两天。我发现她放假回家后便捧着手机,不是刷视频就是听歌。而且到了返校的日子,不愿意去上学,每次都要我们父母反复催促才不情愿地出门。脾气也变得十分暴躁,有时还会突然大喊大叫。”刘瑜说,尤其是今年的十一小长假结束后,女儿说什么也不回学校了。好说歹说孩子回到学校后,没两天又打电话说自己头疼、胃疼,需要回家休息。

10月份第一次月考后,琳琳的情绪坏到了极致,在电话里哭着要回家。“回到家后,她就说什么也不去学校了。”刘瑜说,看到孩子这种情况,她和爱人商量让女儿在家休息几天,缓解一下情绪。可没想到,在家休息的琳琳开始过着日夜颠倒的生活,晚上不睡觉,只顾玩手机,白天才睡觉。最让父母担心的是,琳琳的情绪越来越差,有一次琳琳在和弟弟吵架时,甚至拿起了刀子。

“我每天心惊胆战,害怕她做出伤害自己的事情。”就这样,刘瑜陪着女儿找到了心理医生,想要得到专业人士的帮助。

“进入重点高中后,原来学习上的优势似乎消失了。身边的同学都那么优秀,自己不再是佼佼者。面对学习压力,我经常想发脾气,有时会觉得活着没意思。”面对心理医生的循循善诱,琳琳说出了心里话,自己起初只是晚上睡不着,白天上课也没什么精神,慢慢就不想学习了,甚至曾经有过想要用刀子等利器划伤胳膊的冲动。

听完了琳琳的讲述后,心理医生对她进行了系列评估,多项检查均提示有抑郁倾向。在进行了一段时间的治疗后,琳琳的情绪得到了有效控制。“医生说,女儿升入高

中后发现周围的同学都和她一样优秀,原本身上的优越感便消失了,从而渐渐产生了自我怀疑,对学习自然也失去了兴趣。”刘瑜说,幸亏自己对于女儿的变化发现及时,不然真是不堪设想。

### 不要把抑郁情绪当成青春期的叛逆

“我现在最后悔的是把女儿的抑郁情绪,错当成了她在青春期的叛逆。”汪敏(化名)说到这里,眼圈红了。汪敏的女儿今年17岁,正在上高二,成绩算得上优异。可不知从什么时候开始,女儿越来越不听话了,甚至不久前还和同学发生了一场较为激烈的争执。

“争执发生后,我和老师、对方家长进行了沟通,为了这件事我忙碌了好几天。”汪敏说,好不容易事情有了一个好的结果,女儿却整个周末都在看漫画书,根本没有打开书桌旁的书包。汪敏忍不住说了一句:“妈妈辛辛苦苦供你读书,你就这样回报的吗?”女儿当时没有回应。等汪敏收拾完厨房后,居然发现女儿还坐在床上看漫画,自己便不耐烦了,对着女儿大喊了一顿。当时女儿没有说话,默默收起了漫画书。“要睡觉的时候,女儿走过来告诉我:妈妈,我好像生病了,想去看医生。”

汪敏说,听了这句话她摸了摸女儿的头,发现女儿没有发热,便顺口来了一句:“你少来这一套,想故意不去学校是不是?”

没想到听了这句话,本来温顺的女儿一下子暴怒:“我说了吵架的事不怪我,你怎么就是不相信我?”说完这句话,女儿跑进房间重重关上房门。起初汪敏把女儿的这种行为当成了叛逆,完全没有想过她可能患上了抑郁症。后来汪敏发现女儿的情绪越来越不稳定,甚至会出现失眠、歇斯底里发脾气、无缘无故大哭等现象。“甚至我在她的抽屉里发现了一封没有写完的遗书,这下把我吓坏了。”咨询了心理医生后,汪敏发现女儿应该是患上了抑郁症,而不是叛逆期。

“我明白了医学上对抑郁症的定义,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,情绪从闷闷不乐到悲痛欲绝,自卑抑郁,甚至悲观厌世。”在心理医生的分析下,汪敏感觉女儿的变化可能和自家这段时间的一些变故有关,知道了根源后,汪敏听从医生的建议为女儿制订了相应的缓解方案。

青少年心理问题越来越多,难道真是孩子们的原因?都是学习压力大造成的?为何花样的年华会患上抑郁症,请您明天继续关注本报报道。此外,您是如何看待青少年抑郁这个问题的,欢迎致电燕赵晚报24小时热线96399,或在燕赵晚报微博、微信上留言。