



近年来青少年情绪不稳较为常见,自残甚至自杀悲剧时有发生,青少年抑郁症成了家长最不愿谈起的话题。那么,为何青少年的心灵越来越脆弱,为什么原本花样的年华却有可能患上抑郁症,他们心里到底是怎么想的呢?也许真应该听听他们的心声。

关注青少年抑郁症系列报道之二

有些孩子抑郁的根儿在家长身上

学习压力大、缺乏安全感、父母不和……让我们来倾听孩子的心里话

□本报记者 赵晓华

案例一 不想听家长天天说“分数”

从小,晓东(化名)就是父母的骄傲,不但门门功课成绩优异,钢琴还考过了十级。刚上初中,就被选为了班长,成绩也总是名列前茅。转眼,晓东上初二了,最近他却感到自己似乎对任何事都提不起兴趣。“放学回家,我就想一个人在房间里待着,多一句话都不愿意和父母说。”晓东说,在他的印象中,他从幼儿园开始就没有什么自由。“我没有周末,没有假期,不能随意安排任何一件事,每天就像提线木偶一样,让父母操控着我的一切。而这一切的最终目的,就是为了考取一个好分数。”在晓东眼中,父母平时三句话不离分数。“玩,对于我来说似乎是件奢侈品。”说这句话时,晓东眼睛中充满了对玩的期待。

这段时间晓东感觉心中总是被一片阴霾笼罩似的,学习提不起兴趣,晚上还会失眠。“在最近一次期中考试中,我的成绩一落千丈。”看到晓东期中成绩的那一刻,父母再也坐不住了,妈妈主动敲开他的房门找他谈心。“当时我感觉妈妈特别真诚,是真心想要走进我的内心。我便提出了一个埋藏已久的要求:妈妈,我太孤单了,想养一只加菲猫。”“可以啊!那你要努力学习,如果期末考试能回到原来名次的话,爸爸妈妈就可以考虑买只加菲猫送给你。”

听到妈妈答复的那一刻,晓东内心像是被点燃的火药桶爆炸了。只见他突然站起身来,将坐在椅子上的母亲“请”出了房间,随后“咣当”一声关上了房门。“以后不想再和你们聊了,我说了跟没说有什么区别,你们关心的只有分数。”那一刻,晓东的心再次紧紧关闭了。

晓东说,他从网上查阅了相关资料,感觉自己患上了抑郁症。可他不想对父母说,因为或许在他们眼中这只是他逃避学习的借口。

案例二 姐姐凭什么总要让着弟弟

“你是姐姐,他是弟弟,你多让着点儿他。”“弟弟小,不懂事,你这么大了难道也不懂事?”“你一个初中生,干什么总是和幼儿园孩子争输赢……”13岁女孩盈盈(化名)说,她最讨厌听到的就是父母不断提醒自己要让着弟弟。

在盈盈的父母眼中,已经上初中的女儿,总是和5岁的弟弟为了一点儿鸡毛蒜皮的小事儿打得不可开交,有

时甚至还会“争风吃醋”,真是一件可笑的事情。

“我辛辛苦苦做好的手抄报,一扭脸的工夫,就被弟弟拿着彩笔画得满目全非。气头上,我忍不住打了弟弟几下。”盈盈说,弟弟的哭声引来了妈妈。看到她打了弟弟,妈妈急了,上去就给了盈盈后背一巴掌。盈盈特别生气,她从家中跑了出来,直到父母在小区里转了四五圈儿才找到她。

“他们都偏心弟弟!特别是妈妈,明明知道是弟弟先给我捣乱,可还是会训我,有时候还会打我。就算我是姐姐,凭什么总要让着弟弟。”说到这里,盈盈崩溃得大哭起来。在盈盈眼中,妈妈就是重男轻女,对弟弟的要求无条件顺从,对她却是百般挑剔。她感觉自己似乎得了病,经常会冒出离开这个家的想法。

可在妈妈眼中,盈盈脾气倔,死活不肯让着弟弟,家里每天打打闹闹,不得安宁。“手心手背都是肉,自己的女儿我怎么会不爱。可是儿子还小,需要得到的照顾自然多些。我脾气又急,真不知道该跟女儿沟通。”盈盈妈妈说,自从上了初中后,女儿的脾气越来越古怪,动不动就“暴怒”。

“她变得不爱学习了,晚上也不睡觉,在家就是捧着手机玩,和谁都不愿意交流。说急了就玩失踪,最近两个月都离家出走3次了。”说到这里,盈盈妈妈眼圈儿红了。

案例三 父母的争吵让她想“离开”

“有时候我会想,是不是自己离开这个世界了,他俩就不用生活在一起,也就不会争吵了。”丽丽(化名)说,父亲的脾气暴躁,母亲又从不服软,因此从她记事开始父母就总是吵架,有时还会摔东西。

虽然穿着厚厚的棉服,但还是隐约能看到丽丽手腕上有几道伤痕,“这是我用小刀划的,他们每次在屋外争吵,我忍无可忍了就会用小刀划自己几下,这样心里的恐惧感就会降低了。”此时,丽丽仿佛是在转述别人的经历。

今年上初二的丽丽,从小父母的关系就不太融洽,父亲动不动就打人骂人。“几乎每天我都能听到他骂我妈,而且用的词儿都是最难听的。当然我妈也会骂他,骂着骂着两个人就打起来了。”丽丽说,她也经常受到父亲的打骂,有时候仅仅因为一个特别小的事儿没做好,就会招来父亲劈头盖脸的一顿臭骂。

对于丽丽来说,最可怕的不是父亲的打骂,而是母亲的抱怨。“妈妈最爱说的是,都是因为你,不然我早就离开这个家了,还会受这个罪?”丽丽说,每次听妈妈说这句话,感觉自己像个罪人,让父母失去了追求各自幸福的权利。为此,丽丽只有用利器伤害自己的身体,才能释放和

缓解这种来自自己家庭的压力。一开始,她只是轻轻地用坚硬的物体划自己的手腕,家长很难发现,直到有一次出血受伤,丽丽的秘密才被母亲发现。

“看到我手腕上的道道伤痕后,妈妈哭着说她对不起我,爸爸则一改往日的暴躁不停叹着气,他们还带我去看了心理医生。”丽丽说,看着父母的焦急,她却一点也感受不到温暖,只觉得特别可笑。

专家 孩子出现这些情况要当心

那么,父母该如何及时掌握孩子的心理走向呢?教育学硕士、国家二级心理咨询师、动力学取向心理咨询师司雅梅说,青少年出现以下症状时,可能就是患抑郁症的征兆。

“孩子突然脾气暴怒,愁眉不展,沉默寡言时,家长就要关注了。”司雅梅说,青春期的孩子自尊心极强,遇到不愿意面对的困难,或许会以寡言的方式来对待。此外,青春期的孩子要是出现情绪低落、无力做事、漠视情感的情况,父母也要注意。

司雅梅说,如果说上述情况较易发现,那么另外一种抑郁症前兆就不易被察觉了。“有的孩子积极面对一切,笑容常伴,几乎说到的内容全部都是好的事情。可如果家长稍加注意,就会感受到其中的虚假性,这类孩子就是家长常说的只报喜不报忧的孩子,这种情绪很容易被忽视。”司雅梅说,这类孩子表现得开心,实际内心却非常不安,可他们又不想让家长为自己担忧,所以隐藏得很深。

“除了心理上的变化外,有些青少年的身体上也会出现反应。如孩子出现经常性偏头疼或肠胃疼等病症,去医院却又检查不出原因,那就要考虑孩子是否碰到了难以面对的事情,需要借助身体缓解一下。”司雅梅说,还有些青少年的抑郁症前兆是沉迷游戏,他们用游戏来缓解内心的不安和恐惧。

“抑郁症较为严重的青少年会出现自伤的现象,他们的手背上和手腕上会有不同程度的划痕。”司雅梅说,这些绝大部分是非自杀性的自伤,他们也不愿意让家长看到,所以当家长看到划痕时,一定要及时关注。

互动

天天被“捧在手心里”的孩子为何在花样年华会患上抑郁症,父母、学校甚至整个社会该为这些青少年做些什么?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话题的,欢迎在燕赵晚报微博、微信上留言,也可通过燕赵晚报24小时热线96399说出来。