

关注青少年抑郁症系列报道之三

# 营造良好亲子关系 多聆听少指责

## 青少年抑郁症呈现多发态势 抑郁的孩子更需要被理解被关注

对于青少年抑郁症,一些人可能不理解:年纪轻轻、正忙着读书的青少年怎么就抑郁了?其实,青少年正处在生理和心理的成长变化阶段,他们的心理特征还没有完全定型,相对于成年人会更加活跃,也更易于感受到来自社会的影响与学业的压力。面对挫折,他们往往缺乏足够的应对能力和克服困难的勇气,因此,青少年更容易产生心理上的抑郁。想要真正避免青少年患上抑郁症,全社会都应关注他们的心理健康。

□本报记者 赵晓华

### 陪伴让女儿走出了抑郁

“女儿的升学之路走得太不容易。可能是我给她的压力太大,女儿上高二下学期的时候,突然得了抑郁症。她先是失眠,然后考试前无缘无故肚子疼、头疼,然后发展到一看书就头痛,痛得眼睛都睁不开,有几次还在学校晕倒了。”市民李女士讲述了自己女儿曾经的经历。

后来,李女士带领女儿来到了专业的心理机构咨询,“经过一番诊断,心理医生告诉我,孩子患上了抑郁症。”听到这个结果,李女士说自己当时觉得天都要塌下来了。经过几天的调整,最终李女士接受了心理医生的建议,决定让女儿暂时休学。“说实话,下这个决心挺难的,因为当时女儿成绩还不错,休学就意味着有可能放弃高考。”可为了女儿的心理健康,他们还是下了决心。

女儿休学后,李女士也向单位请了长假,带着女儿出去旅游散心。“我告诉女儿,以前灌输给她读名校、出人头的想法都是错误的,今后只希望她能做一个健康快乐的普通人。”李女士说,经过一年的治疗,女儿的情况得到了很大改观。

复学以后,李女士的女儿重新上了高二,从那时起没有人再要求孩子考高分,没有人对她的高考定目标。“没有了期待和压力,孩子整个人放松下来,学习起来也不像以前那么急躁了。”李女士说,最终女儿考上了一所师范学校的英语专业。

如今,李女士的女儿成为了一名小学老师。在李女士看来,虽然孩子没有像自己的不少高中同学的孩子那样拥有名校学历,拥有高薪职业,但她却感恩女儿和自己走出了曾经的阴霾。“面对孩子的抑郁倾向,父母们一定要正确对待,最不应做的就是逃避和不愿正视。”李女士建议说。

### 学生抑郁症不是“娇气”

“我的孩子是在高三那年患上了抑郁症,后来休学了一年。如今孩子已经工作了,可那段陪伴她的日子却记忆犹新。”市民伍女士说,她真心呼吁要重视青少年抑郁症,不能把它当成孩子的一种情绪,这不是孩子在耍性子、撒娇,这是一种疾病。

“你看看人家怎么能考好,你就不行,脑子笨!”“早知道你现在这样,当初就不该把你生出来!”……在采访中,记者从孩子们口中听到了这样的声音:无论父母是训斥也好,气话也好,最不愿听到的就是对他们的否定。这些言语,不但否定了孩子的学习,还有可能伤害了孩子的心理。在教育学硕士、国家二级心理咨询师、动力学取向心理咨询师司雅梅看来,青少年心理问题越来越多源于普遍性的社会性焦虑,独生子女、优生优育,让“优质教育”成为家庭关注的焦点,“怕掉队”“怕输掉”“怕不优秀”成为了时代的主题,同时通过家庭渗入到孩子们成长的环境之中,错把“优质教育”扭曲成了“成功教育”或“分数教育”。



■孩子们的生活本应是多姿多彩的。(资料图片)

想要从根本上消除孩子的抑郁倾向,家长在看到孩子让自己不满意的地方时,需要反复告诉自己:“是我焦虑了,而不是孩子不够好。”很多时候,家长应先学会面对挫折,这样才能够在家庭生活中示范给孩子。其实,父母可以以平常心在家里讲自己面对失败时的真实感受,这对孩子的成长是一笔宝贵财富。

“国家提出,青少年‘每天运动一小时,倾听一刻钟’。”司雅梅说,如果能够保质保量的每天倾听孩子内心一刻钟,真的可以做到让孩子的心里没有阴霾。良好的亲子关系是听,而不是说。还应当适当增加文体活动,帮助孩子学会自我放松。

“对待青少年抑郁症,应该像对待感冒或其他疾病一样,坦然、主动寻找专业的心理机构求助。”司雅梅说。

### 将抑郁症筛查纳入健康体检范畴

“应该将抑郁症筛查纳入学生健康体检的范畴,因为青少年不仅需要身体健康,更需要心理健康。”多位市民表达着自己的想法。教育部、国家卫健委已采取了一系列措施,推进青少年预防抑郁症教育工作。

2019年发布的《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019-2022年)》(以下简称《方案》)中明确要求,到2022年底基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境,形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式,落实儿童青少年心理行为问题和精神障碍的预防干预措施。各级各类学校建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务,学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育教师。50%的家长学校或家庭教育指导服务站要开展心理健康教育。儿童青少年心理健康核心知识知晓率需达到80%。

2020年,国家卫健委办公厅发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》要求,将心理健康教育作为中学、高等院校所有学生的必修课,每学期聘请专业人员进行授课等。

### 抑郁的孩子更需要被理解被关注

石家庄职业技术学院教授秦丽君认为,当前青少年

抑郁症呈现多发态势,同专业治疗一样,做好预防也很关键。家庭、学校、社会三个层面都应该积极行动起来,共同呵护祖国的未来。

就家庭层面来说,父母是孩子最直接的养育者,在儿童早期就要开始注重对孩子良好心理品质的培养。同时,父母也是孩子的榜样,要以身作则,用积极乐观的态度面对生活,面对工作,调整好自己的心态,用这种正面的生活态度潜移默化地感染孩子,尽量给孩子营造一个温馨和谐的家庭环境,遇到问题可以共同面对,而不是相互指责,也要允许孩子表达失败和负面情绪,当孩子情绪低落或遇到挫折的时候,父母可以试着做一个耐心的倾听者,不要有否定孩子的感受、批评孩子的行为表现。在养育方式上,“专制型”与“忽视型”父母的子女常表现出学业和社交困难,容易抑郁。作为父母,一定要提高对孩子情绪状况的敏锐察觉,如果发现孩子出现情绪低落(可能表现为不高兴、爱发脾气)或者兴趣下降,每天大部分时间都是如此,且持续时间超过了两周,家长就需要格外注意。

就学校层面来说,学校管理者要将专职心理教师配备到位,同时建立心理教师定期培训制度,提升专业水准。青少年抑郁症的发病率与作业量、学习压力的紧张程度成正比,轻度抑郁症患者一般是可以正常上学的,但一些身患中度和重度抑郁症的学生确实不适合在学校学习,不过学校要认真做好沟通工作,简单粗暴的劝退和开除会伤害学生。另外,学校面对患有心理疾病学生的入学请求,要参考心理教师和专业心理机构的建议。

就社会层面来说,社会要对青少年抑郁症有科学的认知和重视。抑郁不是错误,更不是脆弱,每一个抑郁的孩子都更需要被理解,被关注,被温柔以待。对于那些孩子已经出现心理或精神问题的家庭,父母也承受了很大的痛苦和压力,他们需要的不是指责,而是更多的理解和支持及专业的帮助和服务。社会要提供多种渠道让父母可以学习一些与青少年相关的身心健康知识,了解孩子在每个关键阶段的心理需求。如可以在家长课堂社区培训中,邀请心理专业人士对家长进行较为系统的儿童心理学知识培训,将心理健康教育纳入家庭教育等。