

# “心病”多发 如何呵护孩子的心?

成绩下降,12岁女孩重度抑郁;近年来,患心理疾病的青少年增多,专家提醒:父母要多关注孩子的心理健康,切勿过度“鸡娃”

■海都记者 胡婷婷

12岁女孩小然(化名)从小成绩优异,自带“别人家的孩子”光环,但父亲在她的成长中长期缺位,母亲追求完美主义且对小然要求严格,自从五年级成绩下降后,小然患上重度抑郁,多次有自残、轻生行为,目前休学一年。

专家指出,近年来,患上心理疾病的儿童青少年增多,孩子们的心理健康问题亟待引起关注。10月10日是世界精神卫生日,今年我国的卫生日主题为“青春之心灵、青春之少年”。

福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科黄林娟副主任医师提醒,根据世界卫生组织统计,有五分之一青少年存在一定的心理问题。孩子最容易出现抑郁问题的年龄在12~15岁。父母要意识到孩子快不快乐远比孩子优不优秀要重要得多,“过度鸡娃”可能适得其反,要多发现孩子自身优点。



□专家声音

## 青少年“心病”多发为哪般?

“孩子一进门就玩手机,和父母不愿多说话”“孩子越来越封闭,还出现了厌学情绪”……越来越多的父母感觉与孩子沟通不畅。专家指出,近年来,患上心理疾病的儿童青少年增多,当青少年出现焦虑、抑郁等心理问题时,家长应正确认识并科学应对“心灵感冒”。

甘肃省第二人民医院青少年心理健康门诊,每年接诊量近5000人,其中六成是初中生,三成是高中生。“孩子们

的心理疾病以抑郁症为主,还有焦虑症、强迫症以及学习障碍、人际关系障碍问题。”甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳说。

她介绍,青少年面临学业、升学与交友等方面的压力,但是正值青春期的他们,身心都处在不稳定状态,时常感到彷徨和迷茫,而父母对这一变化没有充足准备,难免无意识地打压孩子的负面情绪,导致青少年心理压力增加。

## 如何做好心理疏导 专家支招

中南大学湘雅三医院临床心理科邓云龙教授提醒,家长如果发现孩子无法及时排解抑郁或焦虑情绪,出现长期抑郁或长期焦虑时,要引起重视,因为这些负面情绪会对孩子的身体造成损害,出现失眠、早醒、兴趣减退、消极悲观、自我评价降低、注意力不集中、记忆减退等情况。此时家长应该及时开导孩子,切忌责怪孩子,并带孩子到医疗机构寻求帮助。

邓云龙教授说,部分家长对于心理健康缺乏科学认识,还有些家长认为孩子出现心理问题是羞耻的事,这是严重的认识误区。只要科学认识

心理问题,找到解决办法,就有助于及时帮助孩子走出心灵困境。

长沙市第一医院神经医学中心副主任谭红告诉记者,家长要科学认识负面情绪,比如焦虑、抑郁等。一些有焦虑情绪的孩子会出现头晕、胸闷、坐卧不宁、惶惶不安等症状;当孩子遇到精神压力、生活挫折等情况时,容易产生不同程度的抑郁情绪。

谭红说,出现抑郁情绪的青少年在家长和老师的帮助下,通过自我调适,充分发挥自我心理防卫功能,能恢复心理平稳,对正常的生活、学习不会造成明显负面影响。(新华)

## 花季少女欲轻生 原来患上重度抑郁

小然在小学一到四年级时,成绩一直是班里的第一、二名,父母常引以为豪。上了五年级后成绩有些下退,母亲开始频繁地关心和提醒:“是不是手机用多了、是不是松懈了……”小然开始抵触去学校,并多次有自残、轻生

行为,父母发觉不对劲,带小然到福州儿童医院儿童保健科就医。

“我就像一个溺水的人,我知道水上有氧气,可是我头伸不上去;我就感觉被关进玻璃里面,我知道外面是父母,可是我和他们隔得好远……”小然在和黄主

任的交流中,曾这么自述。

经过一系列检查和诊断,原来小然已经是重度抑郁症。黄主任建议小然和父母一同做心理咨询,并为小然开了一些药。可是,小然并没有按时吃药,积攒多天后,一次性大量吞掉,幸亏妈妈及时发现,将小然送

去医院洗胃。

“我以为只有成绩好,妈妈才会喜欢我。但现在我成绩不好了,我就是很糟糕的孩子,没有办法让妈妈开心。既然我是一个不好的孩子,不如让我消失。”当黄主任和小然再次交流时,小然说道。

## 对待抑郁症孩子 父母的态度很重要

在了解小然家庭情况后,家庭治疗师表示,小然的抑郁症受父母的影响比较大,父亲在小然成长中的长期缺位,母亲追求完美,过度“鸡娃”,让小然自我评价极低。小然内心觉得自己一定要做个完美的孩子。当达不到的时候,

她就宁可放弃自己。

之后,小然的爸爸妈妈开始定期做咨询,小然经过数月的治疗,现已有明显改善,并准备返校复学。

黄主任建议,在孩子的成长过程中,父母要意识到,孩子快不快乐远比孩

子优不优秀要重要得多。

日常尽量用多元化的评价方式,比如说孩子考试考得很好,可以不用去说“你很厉害,考了第几名”。而是去告诉孩子,妈妈观察到你在准备考试的过程很努力,你会去寻求办法,遇到困难懂得去找

资源,因为这是孩子可控的。

当孩子出现一些情绪波动,不要一味地讲大道理,要更多地去理解孩子背后的需求是什么,帮助孩子看到他独特的优点,所有孩子都需要被爱、被关注、被支持。



不想浪费钱? 请选对了再投!

媒体投放,要用好每一分广告预算。真正的精明,不是选最便宜的,而是选最有效的。

只有最强的媒体,才能给你最大的希望。

