“他再把自己关下去，就要废了！”

开学季，15岁泉州男孩拒绝上学，急坏父母；医生提醒，家长要多关注孩子心理健康，发现问题及时求助

N海都记者 刘薇

昨日，泉州中小学生迎来开学季。然而，15岁的男孩小阳（化名）却把自己关进房间，拒绝上学——原来，他患上了抑郁症！

就在前不久，江西15岁少年胡鑫宇在失踪106天后，其遗体才被发现，他留下的录音中说：“现在我好想去死，感觉已经没有意义了。”

无论是小阳还是胡鑫宇，背后都是不容忽视的青少年心理健康危机。心理医生提醒家长，平时要多关注孩子的内心，发现他们情绪低落、持续不开心时，应及时寻求医疗帮助。

成绩下滑后 初二男生不愿上学了

昨日上午，泉州市第一医院心理门诊来了一对中年夫妻，他们为读初二的儿子小阳而来。

上初中后，小阳的学习成绩有所下降。几个月前，他时不时就说身体不舒服，有时是肚子痛，有时是头痛，隔三岔五央求妈妈帮他请假。其间，妈妈领着他上医院，哪儿痛看哪儿，但并未查出毛病。这样的状况持续了半个多学期，小阳的学习愈发跟不上，请假次数越来越多，最后干脆不去上学了。

此后，小阳每天把自己关在房间里，除了喝水、上卫生间，几乎不出房门。家人做好饭菜，要给他端到房门口。他妈妈从偶尔拉开的门缝里看到，孩子有时在玩手机，有时在打游戏，想跟他谈心，但他不搭理。爸爸叫他去上学，他竟直接发脾气、摔东西！

“半年时间里，这孩子不愿与人交流，做事也提不起兴致，总说自己很笨、脑子坏掉了。叫他看书吧，他说一看就烦。别说学习，再这样下去，怕人都要废了。医生，我们实在没办法了，做父母的应该怎么办才好？”小阳父母求助医生。

“根据孩子父母的描述，小阳长时间情绪低落，导致注意力难以集中，睡眠不好，反应力和记忆力下降；孩子感觉无助、无望、无价值感，不愿与人交流，容易自责，总说自己很笨，这些认知障碍使他更加自卑，对学习没兴趣。”主治医师贺佳初步诊断小阳患上了抑郁症，需要接受心理辅导以及相应的药物治疗。

建隆/插画

中国青少年 重度抑郁检出率达7.4%

记者了解到，抑郁症是常见的精神心理疾病，症状可表现为长时间的情绪低落、思维迟缓、意志活动减退，压力大、注意力无法集中、睡不着、兴趣减退，自责内疚、有自残行为等。致病原因较复杂，与多种因素有关，比如遗传因素、家庭因素、社会支持因素、心理应激因素等。

《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，2020年，中国青少年的抑郁检出率已达24.6%，其中，轻度抑郁检出率为17.2%，重度抑郁检出率为7.4%。随着学生年级的升高，抑郁和重度抑郁也呈上升趋势。其中，小学阶段，重度抑郁的检出率在1.9%~3.3%；初中阶段，重度抑郁的检出率在7.6%~8.6%；高中阶段，重度抑郁的检出率在10.9%~12.5%。

“到心理门诊求助的抑郁孩子很多，大部分是初高中学生，这些孩子大部分情绪低落，动力不足，无望无助无价值感，睡眠差，胃口差，有自残行为……更值得关注的是，还有很多类似的孩子因种种原因没有就诊。”贺佳医生说道。

□医生提醒

多关注孩子内心 发现问题及时就医

据悉，青少年抑郁的外在表现不一定是情绪低落，有的反而容易出现愤怒、易激惹等症状，因而被归类为“问题少年”。很多青少年的抑郁还会表现在身体症状上，比如头痛、失眠等，容易漏诊。

“相较于成年人，有些青少年抑郁症常常被误解为‘叛逆’，以至于其中不少孩子无法得到及时的医疗帮助。”贺医生指出，现实生活中，有的家长刚开始没引起重视，觉得孩子进入青春期，脾气古怪很正常，过了这段时间就好了；有的家长则觉得孩子为了达到自己的目的，在“作”或者“装”；还有的直接被家长漠视，觉得学习比天大，其他都不重要。此外，少数家长有种病耻感，即使觉得孩子有问题，也不愿带他们看医生，怕别人说自己孩子有病。

贺医生提醒，家长应该多了解一些心理学知识，多学习如何正确引导孩子，特别是家有青春期的孩子，要多学习如何与孩子交流，如何适应孩子成长的变化。“平时要多关注孩子的内心，多了解孩子的想法，不能只盯着孩子的考试分数。对孩子要少批评、少指责、少说教；多倾听、多理解、多尊重、多陪伴。日常生活中，还要注意观察孩子的情绪变化，发现他们情绪低落、持续不开心时，不要忌讳就医，应及时去心理科就诊，早发现早诊断早治疗，抑郁症愈后还是不错的。”

□相关链接

如何及早发现少年儿童抑郁？
专家科普几大先兆

抑郁症虽然隐蔽性强，但也有一定的迹象，父母可以从以下几个方面加强观察和警惕：

一、抑郁症的患者往往容易在深夜、独处时痛哭。

二、抑郁症往往有失眠症状，难以入睡，或者易醒，睡眠质量很差。

三、因为容易失眠，压力大，孩子的学习状态会有所下滑，出现上课分神、注意力不集中，考试前非常紧张、焦虑等表现，成绩很可能有所下滑。

四、如果感觉孩子跟父母交流时总是报喜不报忧，或者总是不愿意透露内心的感受，那也要加强注意。

五、父母要主动跟孩子认可的老师、朋友、同学保持良好的关系，绝大部分抑郁症患者即使再坚强、演技再好，在他们痛苦得难以独自承受时，往往也会向信任的人透露部分心声。

六、如果发现孩子有自残行为，一定要高度重视！

“诗教中国”全国总决赛成绩揭晓

泉州9位老师获奖

东星实验小学李伟宏老师在教授诗词

海都讯（记者 黄晓燕 通讯员 蔡国清 文/图）日前，第四届中华经典诵写讲大赛“诗教中国”诗词讲解大赛全国总决赛结果揭晓，小学组全国共324名教师获奖，其中福建省有13名教师获奖，而泉州就占了9名，分别为二等奖2名、三等奖2名、优秀奖5名。

“丰泽区教师首次参赛，共有3名教师获奖。”丰泽区语委办负责人告诉记者，丰泽区教育局注重诗词对师生的文化熏陶和语言素养的提升，每年定期举行《中国诗词大会》校园选拔赛和诗歌朗诵会，组织中小学朗诵师资培训班，做优诗教课堂，弘扬诗词文化，培养了一批诗词少年，先后有500多名师生参加由国家语委和中央广播电视总台联合举办的《中国诗词大会》福建省选手选拔赛，唐伊扬同学成为泉州市首位跻身全国百人团的选手，此次又在中华经典诵写讲大赛取得好成绩。

“中国人的家国情怀，自古以来便以诗歌形式深深扎根在每一个国人内心深处。在培养社会主义接班人，培养文化自信的今天，我们用中华千年传统文化诗教里的榜样力量为学生引路，以人育人，点亮童心。”全国总决赛二等奖获得者（名列全省第一）、丰泽区东星实验小学老师李伟宏分享了比赛心得。

据悉，丰泽区各校因地制宜开展丰富多彩的诗教活动，营造浓厚的诗词学习氛围。丰泽区实验小学、区第三实验小学分别研发校本教材《吟古诵今》《诗韵》，每学年人手一册学习；丰泽区第二实验小学邀请中国人民大学李若缘教授主讲“中国诗教”示范课和专题讲座；丰泽区泉秀实验小学举办校园诗词大会和班级飞花令比赛；丰泽区第七中心小学开展师生“闽南方言吟诵唐诗”活动；泉州九中、城东中学、泉州师院附中举办校园文化艺术节师生经典朗诵比赛；丰泽区实验幼儿园潘山分园坚持开展师幼经典诵读、讲红色故事、原创童谣等；泉州东海湾实验学校举行第二届“墨韵书香”校级师生古诗词PK大赛等。

鲤城学区路段易拥堵

交警提醒，开学季接送学生注意交通安全

海都讯（记者 田米 通讯员 王唯佳）昨日，泉州市鲤城辖区中小学校已基本开学，不少路段迎来了繁忙的交通流。

开学期间，鲤城区学府路、爱国路、北门街、南俊街、九一街、新华北路等路段受到上下学高峰期影响，交通流量有明显增加。鲤城交警大队已在校园周边路段成立护学岗，增派警力加强开学季交通巡逻管控和秩序疏导。鲤城辖区多数学校周边道路较为狭窄，交通资源十分有限，送学生的家长自驾车，随意在校园周边路段停放导致拥堵。

鲤城交警提醒广大驾驶人，上下学期间行经校园周边路段时注意减速慢行，确保交通安全。家长们尽量选择公共交通工具或骑行电动自行车接送孩子，如确实需要自驾出行，请将车辆停放至附近停车场内再步行到校，切勿随意停放车辆。返校人员请提前做好出行安排，规划合理的出行路线，尽量避开拥堵时段。