

“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,泉州中小學生迎來開學季。然而,15歲的男孩小陽(化名)卻把自己關進房間,拒絕上學——原來,他患上了抑鬱症!

就在前不久,江西15歲少年胡鑫宇在失蹤106天后,其遺體才被发现,他留下的錄音中說:“現在我好想去死,感覺已經沒有意義了。”

無論是小陽,還是胡鑫宇,背後都是不容忽視的青少年心理健康危機。心理醫生提醒家長,平時要多關注孩子的內心,發現他們情緒低落、持續不开心時,應及時尋求醫療幫助。



建隆插畫

成績下滑後 初二男生不願上學了

昨日上午,泉州市第一醫院心理門診來了一對中年夫妻,他們為讀初二的兒子小陽而來。

上初中後,小陽的學習成績有所下降。幾個月前,他時不時地說身體不舒服,有時是肚子痛,有時是頭痛,隔三岔五央求媽媽幫他請假。其間,媽媽領着他上醫院,哪兒痛看哪兒,但並未查出毛病。這樣的狀況持續了半個多學期,小陽的學習愈發跟不上,請假次數越來越多,最後干脆不去上學了。

此後,小陽每天把自己關在房間裡,除了喝水、上衛生間,幾乎不出房門。家人做好飯菜,要給他端到房門口。他媽媽從偶爾拉開的門縫裡看到,孩子有時在玩手機,有時在打遊戲,想跟他談心,但他不搭理。爸爸叫他去上學,他竟直接發脾氣、摔東西!

“半年時間內,這孩子不願與人交流,做事也提不起興致,總說自己很笨、腦子壞掉了。叫他看書吧,他說一看就煩。別說學習,再這樣下去,怕人都要廢了。

醫生,我們實在沒辦法了,做父母的應該怎麼辦才好?”小陽父母求助醫生。

“根據孩子父母的描述,小陽長時間情緒低落,導致注意力難以集中,睡眠不好,反應力和記憶力下降;孩子感覺無助、無望、無價值感,不願與人交流,容易自責,總說自己很笨,這些認知障礙使他更加自卑,對學習沒興趣。”主治醫師賀佳初步診斷小陽患上了抑鬱症,需要接受心理輔導以及相應的藥物治療。

中國青少年 重度抑鬱檢出率達7.4%

記者了解到,抑鬱症是常見的精神心理疾病,症狀可表現為長時間的情緒低落、思維遲緩、意志活動減退、壓力大、注意力無法集中、睡不著、興趣減退,自責內疚、有自殘行為等。致病原因較複雜,與多種因素有關,比如遺傳因素、家庭因素、社會支持因素、心理应激因素等。

《中國國民心理健康發展報告(2019—2020)》顯示,2020年,中國青少年的抑鬱檢出率已達24.6%,其中,輕度抑鬱檢出率為17.2%,重度抑鬱檢出率為7.4%。隨著學生年級的升高,抑鬱和重度抑鬱也呈上升趨勢。其中,小學階段,重度抑鬱的檢出率在1.9%~3.3%;初中階段,重度抑鬱的檢出率在7.6%~

8.6%;高中階段,重度抑鬱的檢出率在10.9%~12.5%。

“到心理門診求助的抑鬱孩子很多,大部分是初高中學生,這些孩子大部分情緒低落,動力不足,無望無助無價值感,睡眠差,胃口差,有自殘行為……更值得關注的是,還有很多類似的孩子由於種種原因沒有就診。”賀佳醫生說道。

□醫生提醒

多關注孩子內心 發現問題及時就醫

據悉,青少年抑鬱的外在表現不一定是情緒低落,有的反而容易出現憤怒、易激惹等症狀,因而被歸類為“問題少年”。很多青少年的抑鬱還會表現在身體症狀上,比如頭痛、失眠等,容易漏診。

“相較於成年人,有些青少年抑鬱症常常被誤解為‘叛逆’,以至於其中不少孩子無法得到及時的醫療幫助。”賀醫生指出,現實生活中,有的家長剛開始沒引起重視,覺得孩子進入青春

期,脾氣古怪很正常,過了這段時間就好了;有的家長則覺得孩子為了達到自己的目的,在“作”或者“裝”;還有的直接被家長漠視,覺得學習比天大,其他都不重要。此外,少數家長有種病耻感,即使覺得孩子有問題,也不願帶他們看醫生,怕別人說自己孩子有病。

賀醫生提醒,家長應該多了解一些心理學知識,多學習如何正確引导孩子,特別是家有青春期的孩子,要

多學習如何與孩子交流,如何適應孩子成長的變化。“平時要多關注孩子的內心,多了解孩子的想法,不能只盯著孩子的考試分數。對孩子要少批評、少指責、少說教,多傾聽、多理解、多尊重、多陪伴。日常生活中,還要注意觀察孩子的情緒變化,發現他們情緒低落、持續不开心時,不要忌諱就診,應及時去心理科就診,早發現早診斷早治療,抑鬱症愈後還是不錯的。”

“心靈感冒”是被忽視的角落? 小小少年陷入“深海”引關注

N綜合人民網 澎湃新聞 半月談 人民日報

在一片歡樂祥和的春節长假中,青少年抑鬱症的話題,卻再次引發廣泛關注。大屏幕上,動畫電影《深海》以光怪陸離的画面、意識流的表現手法,展現了一個抑鬱症小女孩的感情世界。現實世界中,江西15歲少年胡鑫宇的悲劇令人嘆息,心理學家推斷他極有可能已經出現了心理健康問題,需要專業的心理診斷和救助。

“少年不識愁滋味”,正是青春年少、積極向上的階段,他們何以小小年紀就抑鬱?走進心理科診室求助的孩子又是什么狀態?

醫生眼中 抑鬱症孩子可愛又無助

有情緒問題的孩子,表面不一定有明显的異常。有的孩子狀態低迷、不願說話,也有的孩子坐姿松弛,有問必答,表達清晰,講話時會習慣性地笑。

在廣州市珠江醫院心理科“青少年情緒障礙門診”負責人趙久波教授的眼裡,這些孩子和其他孩子一樣,有孩子氣的單純、可愛,同時,有了情緒問題之後,他們也是非常無助的。“情緒問題嚴重到一定

程度時,單靠跑步、打球、听音乐这些办法来自我调节,是搞不定的,而孩子的社会关系简单,生活中一般只有父母、老师、同学,如果在父母那里得不到支持,同学、老师关系不好,那就找不到解决问题的办法了,非常无助。”

有些孩子的处境,让赵久波觉得,如果换作自己,也会非常难:父母分开,或者父母不在身边、不怎么管他,带他的老人只

有精力管个温饱,孩子身边没有特别亲近的人可以依靠,“他的世界是非常孤单的,如果生活中还有人欺负他,有人瞧不上他,他自己性格也比较内敛、没什么朋友,情绪问题又导致他精力体力差、脑子不好使,这种情况换作是我,我也会觉得特别痛苦、无助”。而这种处境的孩子,即使医生、老师调动起社会资源来帮助他,往往也难以摆脱这种无力感。

心理辅导 变守株待兔为主动服务

“18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%,青少年抑郁症患病率已达15%至20%,目前我国患抑郁症人数9500万,其中半数为在校学生。”前不久发布的《2022年国民抑郁症蓝皮书》公布了上述数据。有数据显示,抑郁症患者中,得到规范治疗的只占总人数的10%左右。

青少年心理健康教育是一项系统工程,涉及教育、卫健、民政、共青团、妇联等多个部门,但目前职能划分不清、职责交叉等问题,导致青少年心理健康问题“谁都管又谁都不管”。社会对心理疾病患者的“标签化”歧视、国人对长期药物治疗

的心理抵触,甚至总是要靠“抢”的心理科号源、有限的看诊时间,都是后续治疗的阻力。

“要将原来守株待兔式的心理辅导室服务方式,转变为积极构建‘主动出击’的多层次服务网络。”中国心理学会副秘书长、中国家庭教育学会常务理事刘正奎教授建议,青少年大部分时间在学校,学校更容易对青少年心理问题实行有效干预。要尽快建立以学校为责任主体的青少年心理健康干预机制,构建以学校心理健康专职教师为主导的“班级—家庭—社区”三级干预队伍。

教育主管部门应通过

常态化培训提高心理辅导老师专业素养,在职务级别、工资待遇、履职保障等方面给予大力支持,同时对学校心理健康教育和干预工作进行绩效考核评估,激活队伍热情,提升工作水平。

政策已经在行动。2021年10月,教育部在对《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》的答复中明确,将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。近年来出台的一系列心理健康服务相关的文件也对学生心理健康给予了高度关注。这些“不开心”“不想上学”的孩子,有望更早地被发现、被帮助。

闽侯祥谦镇:兔年新春真整洁

海都訊(主任記者陳則周) 為進一步做好環境衛生整治工作,以整潔優美的環境过好春節和元宵節,從年前開始,閩侯縣祥謙鎮就上下同心協力,展開了“新春整潔家園”大行動。2月6日,記者來到蘭圃、鳳港、枕峰等村莊,感受到令人舒心的清新環境。

近日,祥謙鎮黨委宣

傳委員江華表示,為搞好新春整潔家園行動,鎮主要領導高度重視,親自部署,強調切實結合“護河愛水,清潔家園”行動並廣泛做好宣傳工作,組織相關人員扎實全面清理農村“脏、乱、差”現象,加強農村垃圾轉運,為廣大群眾提供一個優美、整潔、舒適的節日環境。

連日來,各村居幹部、

志願者、當地群眾等堅持按照“由點及面、整體推進”的原則,對轄區主次干道、背街小巷、房前屋後、田間地頭、衛生死角等重点區域進行全方位整潔。

祥謙鎮環衛所負責人黃健告訴記者,“兩節”整潔專項行動期間,該鎮先後出動壓縮車160輛次,洒水车40輛次,收運垃圾量約1100噸。