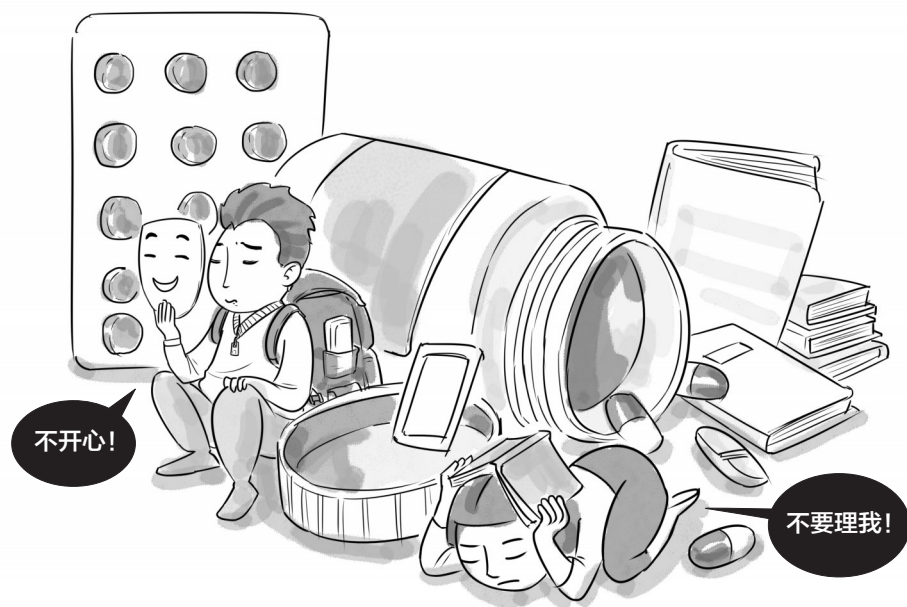


“小小年纪怎么得了抑郁症”“我们的孩子怎么了”……近日,某医院面向儿童的精神科门诊深夜排队的新闻在网上引发广泛关注。11月20日是世界儿童日,青少年心理健康问题再次成为热议话题。

“十几年前,我们科室一天差不多看10个孩子,现在我个人的门诊一天就有三四十个号,还有额外的加号,其中被焦虑和抑郁困扰的孩子大约占60%~70%。这不光是我的感受,全国的儿童精神科医生都能感到这种变化趋势。”北京回龙观医院儿童心理科主任医师刘华清说道。

有调查数据显示,我国近25%的青少年表示感到轻度或严重抑郁,至少3000万名17岁以下的儿童青少年面临情绪或行为问题。儿童青少年心理行为问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升,已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题。面对这一现状,家庭、学校、医疗机构和社会该如何共同发力,为儿童青少年构筑起防护屏障?儿童青少年心理健康问题为何变多?应该如何及早发现、有效干预?记者对此进行了采访。



建隆漫画

儿童青少年的心理之困

不少儿童精神科门诊熙熙攘攘,焦虑、抑郁、强迫等情绪问题患儿逐渐增多;专家表示,家庭的“病”常会反映在孩子身上,应改变不良教育方式,减少控制孩子

现象:心理问题儿童青少年逐渐增多,最小才4岁

候诊室内,熙熙攘攘。有的孩子安静地坐在椅子上不说话,有的大喊着“救命”,想要跑出医院,还有的被爸妈抱在怀里,满眼期待地望向诊室。从诊室走出来后,有的父母蹲在门口大哭,有的拽着孩子赶紧离开,还有的俯下身紧紧抱着孩子。

这是记者近日走访北京多家医院的儿童精神科时看到的一幕。记者注意到,不少表现出焦虑、抑郁、强迫等情绪问题的患儿,考试分数波动大、同学关系不和谐等都是他们倾诉的重点。

“我在马路上走的时候,常常希望被车撞死。”在北京一家医院的心理科候诊室,正在等待复查的小鹿悄悄对记者说。

小鹿正在读初中一年级,因厌学、沉迷网络游戏,已经半个学期没有去上学了。“记性差、学习效率低”“成绩差,爸妈不满意”“学校生活太枯燥,不开心”……一系列负面情绪萦绕在小鹿的脑海里。她越来越不愿意去学校,把自己关在房间里通宵玩网络游戏,白天拉上窗帘睡觉。父母说服她来心理科就诊,医生诊断她为“抑郁症”。

“我们经常会碰到儿童青少年患者,这一人群的患病比例这几年在逐渐升高。”这家医院心理科的主治医师告诉记者,他目前接诊过最小的孩子才4岁,有一次被幼儿园老师批评后突然情绪崩溃了,此后变得非常胆小,也不愿意再和其他小朋友交往。

浙江大学医学院附属儿童医院心理科心理治疗师陈纹告诉记者,全生命周期都可能发生心理问题,只是不同年龄段的表达方式不一样。儿童青少年抑郁症的常见表现和症状包括:情绪波动大、爱发脾气;易

冲动、行为鲁莽不计后果;无助无望、离家出走;沮丧、缺乏自信、成绩下降。多数精神障碍的确切原因尚不清楚。研究表明,遗传因素、心理创伤以及环境压力等,可能都与之相关。

而上海市精神卫生中心儿科门诊主治医生张桦表示,目前抑郁症的治疗主要是药物治疗和心理咨询两种手段,在接受正规的治疗后,通常半年或者一年后,患者可以停药,过上正常的生活。“药物就像一根拐杖,在药物的帮助下,大多数患者可以逐渐康复到扔掉这根拐杖。”

原因:很多人难以理解,孩子为何受困深刻痛苦

很多人难以理解的一点是,相对于父辈、祖父辈,今天的孩子们物质世界丰富,生活环境平稳安定,他们为什么会受到深刻的痛苦?

孩子的焦虑和抑郁为什么会成为时代的流行病?美国国家儿童医疗中心成员、临床神经心理学家威廉·斯蒂克斯鲁德在《自驱型成长》

一书里提出了一种看法:因为新时代的生活削弱了孩子原本具备的压力应对机制。斯蒂克斯鲁德指出,处于长期的慢性压力之中,恰恰是目前发生在世界各地许多孩子身上的事。制造这种慢性压力的并不是多么重大的危机,而是持续的失控感。在今天,孩子们对自己的生活

全方位地感到无力。孩子在任何地方都缺少控制感:在学校,他们被管得很严;在家里,也是如此。随着社交媒体的崛起,孩子在社交上的控制感也愈发缺失。以爱之名,成人对孩子的控制可能无孔不入。

北京大学第六医院儿童精神科医生、北京大学临

床心理中心办公室主任林红曾劝说一个孩子在读初三的妈妈,不要在孩子学习的问题上管得太紧。这么大的孩子,需要一定的自主空间。但这位妈妈一再强调不是自己不想给,实在是因为孩子管不住自己。可是,她没有想到,这会让孩子感到极为无力和痛苦。

对策:营造温馨和谐家庭环境 少些“鸡娃”多一些陪伴

那么,应该如何预防或减少儿童青少年心理健康问题的出现?

多位受访的业内人士提出,需要家庭、学校、社会多方面努力,要注重“内外兼修”。有关部门应继续扎实推进“双减”,减轻儿童青少年的学业负担,缓解其心理压力;学校应更重视心理健康课程,加强心理疏导工作,科学合理安排课间休息和文体活动;家长则应树立综合成长观,以长远眼光培养孩子可持续发展能力,少一些“鸡娃”,多一些陪伴。

上述北京某医院心理科主治医师建议,从家庭的角度来说,家长要尽量营造温馨、和谐的家庭环境,改变不良的教育方式,避免打骂、讽刺、挖苦,多沟通、开导、鼓励,帮助孩子树立自信心,同时多关注孩子的感受和情绪,尝试站在他们的角

度思考问题。

“对于学校来说,老师除了关心儿童青少年的学习外,还要多关心他们的人际交往情况,及时发现隐患。对待孩子要有耐心,不要动不动批评、指责甚至打孩子。要定期对儿童青少年、家长开展心理健康讲座,有助于早期识别和干预心理问题。”这名主治医师说。

上海市精神卫生中心临床一科副主任医师王晓良也认为,在学校,面向家长和孩子开设的心理讲座很有必要,如果学校的心理老师能发现和及时介入一些有情绪障碍的孩子,加强与他们的沟通,有时候也能起到很好的作用,可以减少抑郁症或其他精神障碍性疾病的发生率。学校也可以考虑通过心理量表的评估,作为一种筛查手段,对特定人群开展干预和有效的引导。

□小贴士

孩子心理出问题,究竟去哪求助?

采访中,也有一些家长提出疑问:当孩子出现心理健康问题后,究竟是去医院精神科门诊还是向心理咨询机构求助?

对此,有医生解释道:我国综合医院的精神科门诊,多称之为“心理门诊”或者“心身科门诊”,他们和精神专科医院心理门诊一起,承担着治疗不具有精神病性症状(即没有幻觉、妄想)或者社会功能受损不严重、有主动求治需求的患者的重任;而专科医院的精神科门诊,主要面对的是具有

严重精神障碍、社会功能严重受损和不能认知到自我患病的个体。

简单而言,如果个体出现精神心理问题,建议先去精神科或者心理科相关门诊就诊。若明确是达到精神心理障碍的程度,则遵照医嘱系统治疗,合适的时候配合心理咨询。如果明确没有达到精神心理障碍的标准,则可在心理咨询师处寻求进一步帮助。

(综合法治日报、三联生活周刊、新民周刊)

专家:孩子反复身体不适,可能是家庭“病”了

精神科副主任医师、知名家庭治疗师陈发展长期致力于青少年心理问题的家庭干预,他发现青少年患者群体发生自我伤害的比例较5年前有了明显增长。5年前,他接诊的孩子出现心理健康问题主要表现在情绪方面,如焦虑、情绪不稳定、抑郁,而如今越来越多的孩子表现在行为方面,青少年出现自我伤害的比例逐步升高。

陈发展指出,青少年可能正在被一种不常被认识

的精神疾病“边缘型人格障碍”所困扰。这是一种发病率高,却很少被正确认识的精神疾病,很多患者被误诊和漏诊,从而延误治疗或被过度治疗。让家庭深陷情绪的漩涡,无法自拔。

“儿童反复身体不适,可能是家庭‘病’了。”陈发展认为,儿童心理健康发展的关键是家庭。家庭的良性互动塑造孩子的安全感和独立感,形成儿童健康发展的心理自我;家庭运转不良时容易“生病”,而家庭的“病”常

常会反映在孩子身上。

陈发展提出,儿童的神经系统和心理功能发育尚不完善,在遭遇心理压力时,会导致自主神经过度激活,肾上腺素、肾上腺皮质激素和抗利尿素的分泌增加,引起心跳加快、呼吸急促、胃肠道蠕动减弱、血管收缩、血压升高等一系列变化。如果反应强度过大或持续时间过长,身体机能会发生相应的病变,从而产生心身症状。

中国心理学会注册心理师、国家二级心理咨询师