

成绩优异的他,近来却常发脾气,甚至多次自残;老师提问没答上来,他从此不想再上课……记者走访我市4家医院心理门诊了解到,青少年患者数量超过三分之一

孩子抑郁的背后……

本报记者 于艳玲

隔一阵子就会肚子疼,请假休息几天就会好转;一直听话、懂事、成绩优异,近3个月却动不动发脾气,甚至还多次用小刀将自己的胳膊划伤;向关系较好的女同学“表白”被婉拒,就要“切腹自杀”……近日,记者走访市区三大医院以及华北石油精神康复医院了解到,青少年患者数量超过心理门诊量的三分之一多。

到心理门诊就诊的青少年明显增多

“今天,我在门诊上接诊了46名患者,其中有13个青少年。这和平时相比算是少的。”近日,结束一天的门诊,市中心医院临床心理门诊主任鞠海燕终于松了口气。

她表示,像这样的状况,在新冠疫情发生后的这段时间里相当明显。

“从我的接诊情况来看,尤其是在疫情发生后,青少年患者的比例有所增加。门诊患者中,至少有三分之一是青少年,其中有很大一部分是刚步入初中、高中的学生。平时独立能力较弱的孩子,一旦进入封闭式管理的环境中,产生分离性焦虑和适应障碍的几率大大增加。”沧州中西医结合医院心理科主任韩庆林说。

据了解,出现情绪焦虑、睡眠障碍、非自杀性自伤等,都是青少年的抑郁表现。另外,还有部分孩子常常感觉身体不适,误认为是身体本身出了问题,其实是植物神经紊乱导致的。

华北石油精神康复医院副院长刘德芳表示,青少年抑郁已经成为一个不可忽视的问题。“这些孩子中,既有学习成绩优异的初高中学生,也有刚开启校园生活的小学生。他们不同程度地表现出了对于学习、人际关系等方面的焦虑,甚至出现了厌学等情况。”

“来就诊的青少年患者多数有情绪焦虑、睡眠障碍、记忆力减退等问题,严重的甚至出现了非自杀性自伤等行为。”市人民医院精神康复科主任李秀梅说,她对一名小患者印象非常深刻。“那个孩子心慌、焦虑的时候,就用手刀在手臂上划出血痕。每到夏天,他都不穿短袖,生怕别人看见自己胳膊上的伤痕。”

老师提问没答上来初二学生反复肚子疼

13岁的小瑞在市区一所中学读初二。3个月前的一天早晨,本该去上学的小瑞突然感到肚子疼、恶心,结果当天没能去上学。让孩子妈妈没想到的是,此后,孩子每隔一段时间就出现一次肚子疼的情况,每次都要请假在家休息一天甚至几天才能好转。



沧州中西医结合医院心理科主任韩庆林(左)为来访者进行心理疏导。

本报通讯员 摄

“孩子老请假耽误学习,我就带着他去了医院。”小瑞妈妈带着孩子在医院做了抽血、心电图、彩超、胃镜等检查,却只查出孩子有浅表性胃炎。

吃了胃药的小瑞,腹痛的发作次数不减反增,甚至出现了不想吃东西、失眠多梦等症状。后来,孩子每天都无精打采的。“他一想到上学就头疼、肚子疼,想学习但看不进书去,还爱发脾气。”小瑞妈妈很着急。

小瑞妈妈带着孩子去了多家医院消化科看病,但都没有效果。其间,曾有消化科专家建议她带着孩子去看心理科,但没有引起她的重视。

实在没有办法了,小瑞妈妈带着孩子来到了华北石油精神康复医院的心理诊室。

在刘德芳的帮助下,小瑞找到了腹痛反复发作的“源头”。原来,小瑞第一次腹痛的前两天,数学老师提问时,他没回答上来,同学们都笑他。这让他觉得同学们都看不起他。

原本学习很好的小瑞从此不愿再上数学课,只要上课就头晕,数学老师再提问他时,他就更不会了。再后来,上别的课时,他也常常“溜号”。

“怕老师提问答不上来,怕同学嘲笑,怕父母知道了骂我,怕自己成了‘坏孩子’,我整天紧张、害怕,心情不好。”小瑞说。

“小瑞把偶然的一件事情过度夸大,以至于思想包袱像滚雪球一样越滚越大,才有后来的反复就医的经历。”刘德芳说,他细心倾听后,帮孩子分析原因,纠正孩子错误的认知,逐渐让孩子正视了引起焦虑、抑郁的原因。

经过刘德芳6周的心理辅导,小瑞告别了腹痛,重新回到了学校。

“小瑞虽然走了很多弯路才来到心理诊室,但最终结果是好的。然而,有相当一部分家长没有认识到青少年的心理发展特点,孩子出现心理问题时



华北石油精神康复医院副院长刘德芳(右)为一个孩子进行心理疏导。

本报通讯员 摄

不能及时带他们去就医。”刘德芳说。

“好孩子”压力大竟常用刀子划伤胳膊

“我没胃口吃饭,也睡不好觉,上课时没法集中注意力,作业也做不下去,一道题看半天也不知什么意思。我不想这样,可控制不了自己。”在任丘一所中学读初三的小鹏,一边跟刘德芳说着,一边流下了眼泪。

小鹏身形消瘦,个子稍矮,表情略显忧伤,看不到这个年龄应有的朝气。而他胳膊上的伤痕更是深深刺痛了刘德芳的心。

原来,小鹏的父母离婚后,他跟随妈妈生活。上初中后,他从农村学校来到了城市学校,学习成绩在班里排第三名,是大家眼里的好孩子。可是,小鹏妈妈觉得他从以前班里的第一退步

到了现在的第三,是因为他经常跟同学出去玩。

而且,小鹏妈妈反复和孩子强调,自己一个人又要工作,又要照顾他,平时很辛苦,他一定要好好学习,长大后出人头地。

感觉压力很大的小鹏开始头晕、心情差,天天觉得很累。成绩下降后,他又觉得自己很没用,达不到妈妈的要求。心情糟糕时,他就拿小刀在自己的胳膊上划几刀,看见鲜红的血流出来才觉得好受点。这种情况,已经持续了3个多月。

“孩子像变了一个人,动不动就发脾气,还总喜欢发呆……”小鹏妈妈说,自己一开始没当回事,直到有一天发现孩子胳膊上的伤,才意识到问题的严重性。

“小鹏的一系列表现已经符合青少年抑郁症的诊断标准。”刘德芳说,这个孩子是一个传统意义上的好孩子,知道心疼母亲,有担当、有上进心。但是,因为父母离异、缺乏关爱等因素,孩子压力越来越大,最终导致心理崩溃,出现了抑郁情绪甚至自残行为。

14岁男孩“表白”被拒竟要“切腹自杀”

14岁的小君是市区某中学的一名学生,向一个女孩“表白”时被婉拒。小君觉得接受不了,竟要“切腹自杀”。“我上网查了,只要流1500毫升血就能死掉……”小君的话,让接诊的市人民医院精神康复科主任李秀梅心头一紧。

李秀梅遇到过很多患上心理疾病的青少年,每次看到这种孩子,她都非常心疼。

“很多家长一方面觉得患上这种病丢人,另一方面又觉得孩子看上去没多大问题,往往不会及时带孩子到医院就诊。很多孩子过来看病时,病情已经持续多时,甚至严重影响了孩子的生活、学习。”李秀梅说。

李秀梅说,她曾经接诊过这样一个女孩。女孩就诊时话很少,精神状态很差。经过综合判断,她想让这个孩子住院治疗,但是家长不认同她的判断,没有让孩子住院。

李秀梅只好给孩子开了一周的药,并反复叮嘱孩子家长,如果孩子吃了药不见效,一定要带孩子来住院。可是,这名家长最终也没带孩子来复诊。

后来,李秀梅得知,这个孩子自杀了。

抑郁的孩子怎样才能快乐起来

“一旦有孩子出现抑郁等心理问题,很多人认为是学习压力过大导致的。其实,学业压力只是孩子出现心理问题的一个诱因。在孩子的心理建设方面,家庭因素更为重要。”鞠海燕说。

“孩子在6岁以前,青春期等敏感时期,父母对孩子的关爱,对于孩子构建内心世界来说,就是造房子时的打地基。如果地基没有打好,房子就不会牢固,一旦遇到大风等恶劣天气,就容易倒塌。”鞠海燕说。

孩子面对升学压力、人际关系冲突时,一旦出现不想上学、沉迷手机等行为,父母不应该用“不好学”等偏见去对待孩子,而应该帮助孩子分析原因,找到解决方法。

韩庆林认为,很多孩子都出现了或多或少的心理困扰或情绪障碍,但是因为家长识别能力不够、重视程度不够等,没有到医院就诊,而是独自面对这样或那样的难题。

韩庆林说,家长、老师一定要重视青少年的心理问题,日常多观察孩子们的情绪。如果孩子出现心情压抑、自我评价下降、兴趣丧失、睡眠障碍等情况,而且这些情况持续存在了两周以上,就需要及时带他们就医。

(本文中除医生外均为化名)