

十几岁的孩子总说“活着没意思”;初中生哭着和妈妈说“不想上学了”;柔弱的高中生拿小刀在手臂上狠狠划下一道道伤痕——

花季少年,抑郁症为何“找上门”

本报记者 钱冀敏 摄影报道

十几岁的中学生,却总说“不想上学”“活着没意思”……沧州市青少年心理咨询与辅导中心副主任李书迪说,每次碰到这样的孩子,都会让她心痛。

青少年本处于充满活力、充满希望的年纪,是什么样的原因,让他们选择轻生?我们能否做一些事情,避免这类悲剧发生。

16岁女生说“我想死”

开学伊始,一个女孩走进了学校心理咨询室,她声音不大但很决然地对王梦老师说:“我想死!”

听到这句话,已经做了10多年学校专职心理老师的王梦,神经一下绷紧了。

这个女孩叫肖静,16岁,是我市一所中学高中一年级的学生。

王梦没有慌张,她拉起肖静的手让她坐下来慢慢说。肖静没有说话,眼泪就流了下来。

过了许久,肖静终于平静下来。王梦开始引导她说出自己的故事。

肖静告诉王梦,她偷偷割手腕了。王梦说,能给老师看看吗?肖静犹豫了一会儿,撸起袖子。王梦俯下身,在肖静旁边蹲下来,看肖静手臂上密密麻麻的划痕。那些划痕就像红色的蜘蛛网。

肖静说,难受时,她就用小刀在手臂上划。王梦说:“看到学生自残,我很心疼,这类孩子大多是敏感又懂事的,正因为这样孩子才会这么痛苦。这种对自己的攻击力,从另一个角度看也是一种改变的动力。我要做的就是不去评判她的行为,甚至不会主动给出我主观的建议,而是倾听、共情她的感受。”

肖静向王梦敞开了心扉。她说,初中自己成绩优异,可上高中后,成绩一落千丈,一直在下游徘徊,她暗自使劲,但没有什么改观,成绩还是很不理想。她在班上不敢高声说话,不希望任何人都看不起自己,她甚至自己都讨厌自己……

肖静向老师敞开了心扉,得到了老师的心理支持,她压抑的情绪终于得到宣泄。接纳自己,调整心态,合理预期,等待肖静的就是积极的改变。

抑郁症找上了青少年

2月7日是中小学开学第一天,在沧州市人民医院心理门诊,医生白树新接诊完一名男孩已是中午12点半了。

这名男孩叫小程,今年13岁,是一名初一的学生。

小程的妈妈张女士一筹莫展地说,小程很聪明,小学成绩一直很优异。可是上初中后,小程成绩下降,时不时地闹情绪。



家长和他不能提学习,一提学习他就很烦躁、发脾气。一天,爸爸发现小程偷偷玩手机,就打了他一顿。从那之后,小程几乎不和家人说话,一天只吃一顿饭。新学期刚开始,他说什么也不去上课,还说“活着真没意思,再让我上学,我就去死!”

白树新是沧州市人民医院精神康复科副主任,他告诉记者,像小程这样出现心理问题的学生并不少见。2月7日开学第一天,他就接诊了4名有心理问题的中学生患者。

白树新说,每逢开学和期中、期末考试结束等时期是青少年心理问题患者就诊的高峰。有的学生一提上学就恐惧焦虑,甚至出现一些躯体症状:头疼、心慌、憋气等,不明所以的家长就会带孩子前来就诊。每年仅在他们医院因重度抑郁住院治疗的青少年患者就有200多位。

林芳家住运河区,她的儿子今年读高二,生活优渥。随着孩子渐渐长大,她现在感觉在孩子面前说话轻不得重不得,每天察言观色,不敢直接和孩子说应该干什么,都是建议,就怕哪一句话和孩子说得不投机引起不愉快。

家有高中生,像林芳这样的家长有很多。很多家长不解,小时候他们被父母打骂,也没见谁寻死觅活的。现如今物质条件好了,孩子似乎更“脆弱”了?

白树新表示,不只是青少年,所有人群都会在物质得到满足后,开始精神追求。有的人期望值过高,一旦无法达成就全盘否定自己。孩子在得到物质满足的同时,也背上了沉重的期许,就像稻草落在孩子身上,一旦承受不了,他们的人生似乎便全线溃败。物质条件好导致孩子获得需求时,往往不需要付出太多努力,家长轻而易举就会满足他,这让孩子的“获得感”不强。相反,经过自身努力去获得一个东西,心理状态会更好。



听懂孩子的求救

作为一名心理老师,王梦知道,自己只有了解青少年心理问题,才能给学生提供心理方面的帮助。

在心理课上,王梦让同学们匿名把自己的问题写在小纸条上,然后对症下药。有不少同学会写“活着的意义是什么?”这类问题。

王梦说,青少年时期处于自我同一性整合期,简单理解就是个体把自己“众多的人格”统一起来,形成比较稳定的人格。在这个时期,个体在寻求自我的发展中,要完成对自我的确认和对有关自我发展的重大问题进行思考和选择,因此青少年很容易出现抑郁等心理问题。抑郁情绪不等于抑郁症,可能只是某一阶段的情绪问题。

王梦说,青少年做出极端行为前,会有情绪低落期、求援窗口期、绝望期和绝望之后的实施期。作为老师,要在关键的求援窗口期给学生提供心理的支持,才能最大限度避免悲剧的发生。

据国家卫健委数据显示,我国17岁以下儿童、青少年,约有3000万人受到情绪障碍和行为问题困扰。中国科学院心理研究所《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,我国青少年

家庭、学校、社会都要重视青少年心理健康问题,帮助青少年摆脱心理困扰,健康成长。

在工作中,李书迪碰到过很多青少年心理问题患者。有的孩子在抑郁时并不能准确表达自己的情绪,他们会说“我觉得很烦”“我不高兴”,至于为什么烦,为什么不高兴,自己却说不清楚。作为心理医生,她首先要帮助他们“翻译”情绪,表达情绪,其次才能对症治疗。

李书迪说,在孩子出现心理问题,家长要听懂孩子无声的“求救”,才能避免悲剧的发生。很多孩子会采取“自伤”方式宣泄情绪,最常见的就是在手腕上划出一道道伤痕,有的在桌子上撞头、咬手指,用尖锐的东西刺伤自己……当孩子已经很难向别人诉说痛苦时,他们就会选择伤害自己,伤口和疼痛会产生内啡肽暂时缓解焦虑。

让孩子感受到爱的滋养

采访中,所有的心理专家表示,孩子心理问题严重的,会出现轻生。轻生表现为“三无症状”:无望,没有希望的感觉;无用,他认为自己无论怎么做都不能扭转局面、出现转机;无尽,他认为这一境况今后会持续,永不停止。“三无症状”中只要出现一个,尤其是“无望”,就容易让一个人出现轻生念头。

面对脆弱敏感的有心理问题的青春孩子,家长能做什么呢?白树新给出三条建议:

1.耐下心来去听

此时孩子的情绪其实已经很“满”了,家长的劝说孩子很可能听不进去,倾听就显得格外重要。孩子诉说的过程,本身也是释放内心的过程。有些家长会对孩子说“你再坚持坚持”,这类语言都是评价性的,孩子听完可能更绝望。比起给予建议和评价,尊重孩子的想法,给予孩子陪伴、倾听、接纳,共情更重要。

2.有效陪伴

如果家长不知道怎么处理,一定要陪伴,让孩子在自己的视线范围之内。有效陪伴可以让孩子感受到爱,在爱中慢慢得到滋养。

3.学会求助

除了倾听和陪伴,家长发现孩子有轻生信号时,一定要带孩子去找专业的医生求助。

很多青少年心理问题患者,没有朋友,抑郁情绪得不到宣泄。李书迪告诉记者,今年,沧州市青少年心理咨询与辅导中心将把一些青少年组织在一起疗愈他们的心理问题,让他们感受到自己并非异类,并不孤单,抱团取暖。

和成年人相比,青少年心理健康问题需要更多的情感支持和关注,不要让孩子陷入独自面对抑郁的境地,家庭、学校、社会等方面都应该进行有效干预,避免悲剧发生。

(文中涉及的家和孩子均为化名)