

叛逆期不是筐 抑郁症别往里装

放假了为啥娃却不高兴?暑期警惕儿童青少年抑郁症



名医档案

张栩 临床心理科主任,医学博士,主任医师,硕士研究生导师,国家二级心理咨询师、心理治疗师,瑞典卡罗林斯卡医学院神经心理学博士后。山东省医学会神经免疫学组委员,中国医疗保健国际交流促进会认知障碍分会委员。擅长青少年心理障碍、厌学、网络成瘾及抑郁症、焦虑症、强迫症的诊治。对睡眠障碍、老年认知障碍疾病,包括痴呆、老年抑郁症及躯体化障碍具有丰富经验。

不是所有情绪都是“青春期叛逆”

现在的小章,已经顺利地考入了一所高中,全家都对他的未来充满了希望。但上一个暑期,他过得却并不顺利。一放假,他就开始变得消沉,不出房门,每天玩手机玩到天亮,有时还心慌、胸闷、头疼。章先生夫妇工作繁忙,很少与小章沟通,也难以感知到孩子面临升高中,学业压力大、每天都很孤单等情绪。他们认为这是“青春期叛逆”的行为,假期里就随他去,过段时间就会变好。直到小章做出一些伤害自己的行为,他们才开始接受并正视孩子的心理疾病。听从心理教师的建议,他们双双请假,积极配合医生治疗,利用暑期带着孩子出去旅游散心。后来,还按小章的意愿养了一只猫。几个月后,小章斗志满满主动要求重返校园,信心十足地开始了备考生活。

张栩提醒,孩子在校的学习生活非常有规律,习惯也好。而暑期在家后,时间安排存在不合理,甚至没有时间观念,生活习惯上也散漫,心理上完全放松,对下一个学期各方面影响都很大。虽然放暑假了,还是要给孩子一个明确的提醒,还是要安排制定好合理的计划,把良好的学习、生活习惯贯穿始终。为此,家长可与孩子共同制定计划,里面综合学习、游玩、作息等内容,让孩子的假期生活更有计划性,张弛有度。

“假期可分为三部分:放松、学习、回归调整。假期里,培养孩子的好习惯,制定自我管理计划,家长监督实施,可以培养他的自制力,对孩子一生都有帮助。”张栩说,家长可以让孩子做些简单的家务活动,掌握新技能新知识,丰富、充实假期,增进亲子感情和孩子的家庭参与感。

三大信号早期识别青少年抑郁

张栩表示,青少年抑郁症不仅影响青少年的身心健康、家庭功能、亲子行为,而且影响青少年情感、行为和认知能力的发展。青少年期抑郁症通常有以下临床表现:生理层面,出现难以解释的躯体疼痛、食欲差、体重减轻、失眠、乏力;情绪层面,出现心情低沉、易怒、担心、恐慌;认知层面,出现注意力不集中、罪恶感;行为层面,出现哭泣、攻击行为、逃课、说谎、酗酒、吸毒、自残、自杀等。

但其实在早期,青少年抑郁有三大识别信号:反复出现的疲劳感、查无实据的多种躯体不适、性格改变。若在此时干预,可降低青少年抑郁发生率。

父母需要及时发现孩子行为上的异常。比如不愿意和朋

友、同学来往,不愿意和人交流,喜欢独处;不愿意参加集体活动,经常流出不安、焦虑、悲伤等情绪;学习成绩下降,注意力不集中等。同时,父母要做好青少年心理健康的守护者,保持平静的心绪,不要把自己的坏情绪毫无保留地和盘托出,更不要拿孩子撒气。父母理解倾听、关心支持,帮孩子宣泄情绪、澄清问题、寻找原因,才能解决实际问题。

张栩表示,青少年抑郁症通过专业系统的药物治疗、心理治疗、物理治疗等综合治疗,大多预后良好。但许多青少年没有意识到自己患上了抑郁症,导致抑郁症的就诊率很低。比如,隐匿型抑郁症的症状不典型常常被忽略,还有些抑郁症状与躯体疾病共存,易被躯体症状掩盖。

假期只是情绪表象最明显的时刻

妍妍(化名)是青岛某学校学生,人缘好,家庭和睦。但因为犯错,她受到了人生中第一次处分,成了这位“乖乖女”心中的一道坎。去年暑假,本该好好享受放松时间的她总是难以入眠,情绪持续低落,时常不由自主地落泪,也不愿意再和朋友接触。她上网查询发现自己的表现符合抑郁症症状,心里很是害怕,但身边人的劝解并不能让她走出低落的世界。后来到医院求诊,经过一年的治疗,病情虽然有所好转,但仍无法回到校园。

“暑假表现出来的症状,其实已经存在一段时间了,暑假中孩子和父母之间的矛盾和冲突也会激化。”张栩表示,一般来说,暑期对于孩子的心理关爱是处于一个真空阶段,因为在校期间,每个学校都是有比较完备的心理健康教育,暑期孩子们由于各种原因,不方便跟同学吐露心声,得不到同伴的支持。“从我接触的案例来看,家长正视抑郁症,是从孩子

提出不上学或者自伤开始的。”

张栩说,儿童青少年抑郁症还会表现出作息不规律、厌学、情绪持续低迷、“懒惰”、对什么都不感兴趣等。“抑郁症患者在发病时,强烈的负面体验远远超出了他自己能调节的范围,他可能会因此感到自责、无助。”

张栩告诉记者,如果孩子明确诊断抑郁症了,作为家长来说首先要接受,然后积极和医生配合,跟医生及孩子一起共同面对,帮助他去面对现实的困难。在整个治疗过程中,帮助医生提供更多的症状变化信息。同时也能够给予孩子更多的鼓励和支持,对于他遇到的学业人际关系,能够给予比平时更多的关注,甚至是共情的能力。能够让孩子觉得他整个抑郁状态并不是孤立无援的,他的医生是可以帮助他的,他的父母是值得信任的。“我觉得还是在心理上给予孩子更多的支持,这是非常重要的一点。”



合理作息、适量运动让孩子更阳光。资料图片