

怎样拯救孩子们的“不开心”

今天是世界精神卫生日 医生提醒:多注意孩子释放的“危险信号”

健康 12 周刊

早报会客厅

2023年10月10日是世界精神卫生日,全国宣传主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康报告(2019—2020)》显示,分年龄段来看,青少年抑郁检出率随年级的升高而升高,有部分孩子长期处于情绪低谷。记者采访青岛市精神卫生中心儿童青少年心理门诊部主任万好,和家长、学校、孩子一起,拥抱阳光心态、健康心理。

青少年心理问题亟须重视

今年15岁的小丽,正在读初三。明年,她就将迎来人生中的一个重要的时刻——中考。但是过去的一段时间里,小丽情绪并不稳定,她敏感且易怒,无论做什么事情都感受不到快乐,甚至有时候还会有一些过激的行为。后来,小丽由母亲陪同来到了青岛市精神卫生中心儿童青少年心理门诊部就诊,经过认真地精神检查及辅助检查,最后小丽被确诊为青少年抑郁障碍。医生给予相应的药物治疗及心理疏导后,小丽脸上逐渐有了笑容,也回归了校园生活。

抑郁、焦虑、睡眠障碍……近年来,越来越多像小丽这样的青少年,深受各种心理健康问题的困扰。现今,孩子出现的心理问题主要集中在情绪、人际关系、亲子关系等方面。尤其是初、高中学生学业压力大,家长期待多,很容易出现心理问题,有一部分就诊的孩子在小学五六年级就有了端倪。很多父母工作忙、琐事多,缺乏与孩子的沟通交流,很多家长更是“孩子缺吃少穿能看到,学习成绩下降能看到,但是心情不好却感受不到”。很多家长没有时间陪伴孩子,就无法观察到孩子情绪的变化,等到发现孩子有心理问题时,往往已经比较严重了。

万好建议家长们适当降低期待值,多鼓励孩子参加体育活动,因为只有在运动中消耗多余精力,增加多巴胺的释放,才会有好情绪。同时,她也建议孩子们不要将自己困在家里,眼里只有手机、平板,走出家门多与同龄人接触,多多获得“同伴支持”,或许就能重拾好心情。当孩子们出现情绪行为问题,经过家长开导劝解仍无法缓解,甚至对学习、交友产生影响,这种情况就需要到专业的精神心理机构寻求心理医生的帮助。

抑郁症是可以治愈的

记者在采访中了解到,与成人相比,青少年由于所处的特殊的生理、心理发展阶段等因素而导致心境更加脆弱,青少年的抑郁情绪更需要特别关注。“随着知识普及率提高,社会发展带来的各种压力增大等原因,导致了青少年抑郁症患者出现明显增加的趋势。”万好介绍。

10岁的小霞是一名三年级学生,过去半年来,出现了失眠、学习成绩下滑、食欲减退等表现,原本活泼开朗的她不愿和家长说话,假期过后甚至不愿上学。当父母带着小霞去医院就诊时,小霞说出了原因,因为感到压力大,和老师同学交流困难,学习也变得不能集中精力,感觉每天都开心。经过一个周期的治疗,现在小霞已经回到学校正常上学,情绪状态基本恢复正常。

万好表示,青少年和成人在一些方面有差别,他们的人格发展等还不定型,导致青少年在患病后出现功能损害的概率要高于成人患者。她提醒,抑郁症可发生在任何人身上,并不是软弱的表现,如果怀疑自己患上了抑郁症,应该及时到专业精神卫生机构就诊,家人更应该对患者多关注、多倾听、多理解、多支持。

抑郁症虽然患病率较高,但是却是完全可治愈的疾病。在抑郁症的治疗上,一般要药物治疗和心理治疗并重。然而,记者在采访中了解到,很多抑郁症患者在服药一段时间后病情会明显好转,便自行停药导致不能彻底治疗。“抑郁症的复发率高,达到了35%左右,为了减少复发,首次治疗患者应坚持治疗半年以上,不要盲目停止治疗。”



名医档案

万好 青岛市精神卫生中心儿童青少年心理门诊部主任,中国睡眠研究会睡眠与心理卫生专业委员会委员,山东省老年学会睡眠医学专业委员会副主任委员,山东心理卫生协会催眠委员会副主任委员,青岛市医学会睡眠医学专科学会委员,国家二级心理咨询师,心理治疗师,对抑郁症、双相情感障碍、睡眠障碍、多动症、自闭症等疾病的诊治具有丰富的临床经验。

坐诊时间:周一上午失眠门诊,周二下午孤独症门诊,周三周四上午儿童青少年心理门诊(漳州路15号)

学会识别心理危险信号

万好告诉记者,很多家长存在一些思维定势:用自己以往固有的知识和经验去判断和处理事情,例如认为孩子写作业慢就是贪玩,想偷懒,觉得孩子不想上学是游戏害的、失恋引起的。这些都是忽视了孩子心理健康的危险信号,最终可能酿成不可挽回的遗憾。

家长、老师和大众应对儿童青少年心理健康问题的危险信号有所认识,学会及时识别孩子的心理问题。那么,该如何识别孩子的心理健康问题呢?万好介绍了几个“危险信号”:孩子的性情发生大的转变,原本开朗阳光的孩子开始变得闷闷不乐,少言寡语,喜欢独处;孩子出现唉声叹气,莫名悲伤,愁眉苦脸,自我贬损,喜怒无常,感觉自己是个累赘,自责

内疚,无望无助;反复跟家长或照料者诉说上学的不易,上学没意义,不想上学,活着也没意义很痛苦;失眠早醒,头疼不适,与同学争吵不断,伤害自己身体等;成绩下降,注意力难以集中,听不进去。

家长和老师该如何应对孩子的心理健康问题?万好介绍,提供一个温馨、舒适的家庭环境;不一味打骂孩子,不一味要求孩子按照自己的意愿做事情;定期适当运动锻炼培养耐力、受挫能力、适应能力;与孩子多沟通,给予孩子肯定和明确的支持;允许孩子犯错,允许孩子有自己的空间和独立思想;如果孩子出现的情绪不适,如焦虑、抑郁,失眠持续时间超过两周,而且对学习和同伴关系有严重影响,需要前往当地精神心理卫生机构进行系统检查与干预。

新闻延伸

用药治疗情绪问题 你在担心什么?

随着家庭、学校、社会对儿童青少年心理健康问题的重视程度加深,不少儿童青少年在家长的陪同下来到医院精神科、心理科就诊,并接受药物治疗及心理治疗。对于药物治疗,很多患儿及家长有各种担心。

当医生提出,有必要进行药物治疗时,向儿童青少年及家长传达的重要信息是:孩子(当事人)已经饱受心理问题带来的痛苦,接受药物治疗是为了帮助孩子改善症状,缓解痛苦,提升生活质量。我们可以这样想,药物是为了达成目标的一个“配件”,是为当事人及当事人家庭的改变创造有利条件和提供工具。这也意味着,家长要帮助孩子,配合监护服药,定期带孩子到医院复诊,经常监测血药浓度、肝肾功能等生理指标,并在医生的指导下及时调整药物的剂量与使用时机。

一些家长和孩子害怕吃药,是因为担心吃药会变得与众不同——这代表他们“很奇怪”或“精神不正常”。医生们非常理解这种担心,所以在诊疗过程中,医生会以尊重的态度询问:“你是否了解药物对孩子的影响?”这个问题就是为了了解大家对药物治疗的担心,并加以澄清。

有些家长在看到可能存在的副作用和治疗周期较长时,就会担心“会不会存在药物依赖”“会不会对孩子的生长发育产生影响”等。而孩子们对此并不担心,他们更渴望通过药物治疗较快地改善症状,帮助自己恢复到以前的状态。这也提示,父母的态度对儿童青少年的药物治疗会起到非常大的作用。任何一种治疗,都是获益与风险并存的,是否接纳药物治疗,需要权衡考虑药物治疗是否会给孩子带来更大的获益。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 院方供图