



## 孩子怎么就“突然”抑郁了？

未成年人，他们信赖和依靠的家长、老师，是预防和发现青少年情绪问题、精神症状的“第一人”。

孩子成长的“精神环境”究竟怎样？我们真的关心了吗？

### 被成绩掩盖的病情

青少年中抑郁症发生率究竟如何？这个数据其实很难得到，明确诊断的青少年抑郁症患者只占真实数量的很小一部分。

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。上海市精神卫生中心儿少科门诊主治医生张桦告诉《新民周刊》：青少年抑郁症症状容易被家长看作是青春期叛逆，但是，通常只有孩子的精神症状影响到学习成绩了，家长才会发现和重视，并且带到医院来看医生。

上海精神卫生中心的儿少科门诊，患者量超过一般人的想象，去年全年儿少科门诊量达到5.3万人次，张桦医生去年一年接诊了八千多人，其中大部分是抑郁症的未成年患者，门诊日，她几乎要在诊室连续工作十小时。张医生接诊的患者从幼儿园到高中生都有，但抑郁症患者主要集中在初二和高二这两个年级，其中女生比男生略多。

张桦医生说，门诊最常见的情况，是家长发现孩子学习成绩突然下降，在排除了其他躯体的疾病后，到精神科医院寻求帮助。在孩子被诊断为抑郁症后，家长中有不少人仍然关心着“学习不能落下”，解

决方案围绕着成绩，最后的结果却事与愿违。

张医生记得有一个初中女生被家长带来门诊，女生本来就读于一所重点中学，到了初二出现各种明显的抑郁症状，后来发展到自伤，手臂上留下伤痕。家长看到伤痕后认为到了不得不就诊的地步，带她到医院。确诊抑郁症并接受了一段时间治疗后，女生的情绪有了很明显的改善，和同学的沟通比过去好了，自信心和笑容慢慢开始回到她的身上。

但毕竟是患病的状态，就像身体疾病也需要慢慢恢复一样，女生的健康状况不足以让她应付重点中学的课业压力，成绩一直上不去。看到孩子成绩没有改善，女生家长

将她转学到了国际学校。

“我遇到这样的情况很多，家长认为去国际学校不用参加高考，可以减少一点课业的压力。其实这些孩子到了国际学校会遇到新的困难，他们必须要适应新的课程、新的评价标准、新的人际交往，因为他们本身精神健康状况就要比其他人差一点，那么到了新环境可能对他们来说是更大的压力。”

一部分孩子转学以后情况不是变好而是变得更差。张医生认为，如果孩子已经有了心理上、精神上的问题，家长需要学会接纳和理解，帮助孩子减小身边的压力，而不是为了所谓的“前程”在精神压力上给孩子雪上加霜。

当家长把所有的注意力集中在

下图：张桦医生在一所小学为家长普及青少年心理健康知识。

