



左图：一些学生沉迷游戏，是抑郁症的结果而不是原因。

成绩上，只要没有严重到明显影响成绩，孩子的抑郁症状就很容易被忽视。当然，还有另一种情况——家长怀疑孩子有心理或精神上的异常，但由于病耻感或是对抑郁症的不了解，将孩子的问题归结为其他原因，比如网瘾、游戏成瘾、多动症、注意力不集中……

张桦医生也接诊过不少这样的孩子，家长找医生的目的是希望医生帮助解决游戏成瘾的问题。但经过医生诊断，沉迷游戏只是抑郁症患者逃避现实中的痛苦的一种方式，沉迷游戏是抑郁症带来的结果。“一些抑郁症患者沉浸在游戏中会感觉放松，逃避现实生活中的紧张感或者焦虑感。”

在“成绩”和“健康”之间选择前者，让一位妈妈追悔莫及。

这个高大帅气的男孩在小学和初中阶段成绩一直不错，虽然不是最拔尖，也算是优秀。中考后，妈妈想办法让儿子上了重点高中，强手如林的班级里，男孩慢慢变成了全班成绩垫底的学生。

不想上学、难以完成作业、与

同学沟通困难、话语越来越少、失眠、消瘦……

高考临近，男孩的状态却越来越差。在老师的建议下，妈妈带儿子去医院就诊，孩子被诊断为轻度抑郁症，医生给孩子开了抗抑郁药物。

药物很好地改善了孩子的情绪问题，但妈妈认为药物也带来一些副作用，可能会影响高考，一段时间后便停药了。上大学后，妈妈认为儿子一切都好，抑郁症已经成为往事。有一天，噩耗传来，男孩因为和同学之间发生矛盾，从寝室楼跳下，没有丧命，但留下了终身的残疾。

父母原本是为了孩子远大前程而关注学业成绩，最终不但没有达成所愿，还让一切变得更加艰难。

曾经在上海高校做了十多年心理咨询师的大学教师王晓虹，遇到过很多和上面这个孩子经历类似的大学生，中学阶段，他们的情绪问题被家长和老师有意无意地忽视，最终在进入大学后爆发。

国内不少高校，多年前就开始将心理健康的筛查纳入新生教育的过程中，王晓虹自己是新生时就曾

做了一份心理健康筛查量表，耗时一个多小时。当她成为心理咨询师后，每年200名左右的新生中，通过筛查可以发现3-5名有严重情绪问题的学生，有的学生已经存在自杀的想法。这些被筛查发现的学生会在辅导员和心理咨询老师的帮助下，接受进一步的检查和治疗。

糟糕的“精神环境”

目前的研究认为，抑郁症的发生有着极其复杂多样的因素，在青少年身上也是如此。张桦医生介绍，儿童青少年患抑郁症的主要影响因素包括遗传因素、人格因素、归因方式、自我效能、家庭社会因素、健康状况变化、生活环境改变等。

如果简单归结为“先天”和“后天”的话，抑郁症高危人群他们的心理弹性本身就比较小，对于别人而言不用太在意的评价、态度，在心理弹性小的人眼里就是强烈的刺激。而“后天”，就包含了家庭、学校、社会对青少年的持续的影响。

未成年人大多数时间和自己的家人生活在一起，他们的情绪也更容易受到父母的影响。所有精神科医生和心理咨询师都有一个共同的发现：青少年心理疾病患者中，存在家庭情况复杂、父母亲自己有焦虑情绪、父母关系紧张等等情况的占了更大的比例。

经济飞速发展的中国，孩子们的成长环境普遍已经摆脱了物质匮乏，父母关心着孩子的营养、身体的健康，却还没有对提供给孩子的“精神环境”给予足够的重视。

开篇讲到的大学生思琪，家庭