



孩子怎么就“突然”抑郁了？



经济条件不错，但父母关系并不融洽，家庭中弥漫着的紧张气氛，像空气一样被她吸收到了体内。思琪初中开始出现与同学关系不好、嗜睡、头晕等等症状，她把自己的感受告诉父母，得到的却是一句：“你连这些小事都应付不了吗？”后来，她便不再告诉父母自己的痛苦。即便现在已经被诊断为抑郁症，思琪寒暑假回到家里，仍然要面对不能接受现实的父母，常常要受到父母亲的责备。

如果是父母本身有情绪问题或者家庭情况很复杂的，这样的抑郁症患者治疗难度会大很多，医生们称之为病情“顽固”。张桦医生遇到过一个孩子，父母因意外死亡后她又发现自己并非父母亲生，而此时原来答应做她监护人的亲戚突然间不愿意做监护人……重重打击之下，原先已经稳定的病情出现了反复。像这样的孩子，仅仅医学上的治疗很难抚平她内心的创伤。

王晓虹从十多年中遇到的患病学生里发现，抑郁症青少年中，父

母往往处于两个极端。

一种父母是对孩子有很高的要求和期待，平常对孩子非常严格。“我们发现，一些中小学老师对自己的孩子就特别严格。”这种家庭的孩子在遇到情绪问题时如果向家长吐露心声，会被家长以说教的方式驳斥，在家庭里找不到可以倾诉的对象。

另一种情况则是因种种原因父母与孩子比较疏远，比如离家家庭、留守儿童等等，这些孩子同样难以在需要得到精神上的支持时及时获得帮助。

王晓虹就遇到过不少对孩子期待非常高、孩子患病后仍然拒绝承认现实并且不给孩子提供支持的家长。王晓虹说，大部分患抑郁症的大学生在药物和心理治疗的帮助下，都可以完成自己的学业毕业，但有个学生给她留下深刻的印象。

这名学生被确诊患有严重的抑郁症，有自伤、自杀的倾向。学校老师找到学生的父母，告诉他们病情，希望家长能够到上海陪读，帮助学生恢复和完成学业。但这个

学生的父母拒绝承认孩子的疾病，也表示不能到上海陪读。后来这名学生只好退学回家。“如果当时家长能够陪伴他一边治疗一边读书，以后他完全是可以过上正常的生活的。”每每想起这个孩子，王晓虹都觉得惋惜。

除了父母，还有一种情况是成长过程中受到同伴的影响。张桦医生说，一些初中就诊的患者，追溯患病的历史，其实是源于小学阶段被同伴欺凌，但因为小时候没有应对的能力，情绪积攒到青春期才表现出来。

供不应求的 儿少精神医生和病床

很多家长不愿意接受孩子患上抑郁症的现实，是因为对抑郁症存在的种种误解。比如，不少人认为抑郁症无法治愈，抑郁症需要终身服药，抑郁症药物会对孩子带来各种严重的副作用等等。

张桦医生介绍，目前抑郁症的治疗主要是药物治疗和心理咨询两种手段，虽然儿童青少年可选择的抑郁症药物种类要比成人少很多，但总体而言药物的效果是很明确的，大多数患者在接受药物治疗后症状都能得到明显的改善。

在接受正规的治疗后，通常半年或者一年后，患者可以停药，过上正常的生活。“药物就像一根拐杖，在药物的帮助下，大多数患者可以逐渐康复到扔掉这根拐杖。”张医生说。

如果非常严重的患者，医生还会建议住院治疗。上海市精神卫生中心是上海唯一有住院床位的少儿精神科，床位其实常年处于供不应求

上图：上海精神卫生中心疾控健康教育科李黎老师在华育中学开讲《如何适应新学期》。