

学业压力和人际交往 是两大诱因

从高中毕业多年的小刘(化名)其实患有抑郁症多年。但在高中期间,他在老师和同学眼中顶多只能算是一个性格孤僻的孩子。高二时,小刘几乎每天都穿着连帽衫去上学。不论在教室上课,还是在户外活动,他都喜欢把自己隐藏在帽子里。后来班主任让家长带孩子去了上海市精神卫生中心,被确诊为患有抑郁症。回忆起这个学生,上海某高校德育处老师顾莹(化名)仍记忆犹新,“因为在学校里,孩子的症状会有一些的隐蔽性,他希望能够被同学和老师接纳,会尽可能地表现自己。但在家的情况就会完全不一样”。

小刘已经明显出现了“三低”。所谓“三低”,是抑郁症最核心的症状,即情绪低落、思维迟缓、意志消沉。小刘不肯吃饭,不愿意动,觉得做什么都没有乐趣。万幸的是,教师观察仔细,家长及时带他去看医生。

“以前家长不太会带孩子看医生,顶多只是去做心理咨询。最早的时候,家长甚至把带孩子去精卫中心看病当成一个‘新闻’来告诉老师。”顾莹告诉《新民周刊》记者,慢慢地她发现,越来越多的家长开始认为带孩子去就医是一种非常正常的举措,“家长不会单纯认为孩子不来上学是品行问题,我觉得这是一种进步。而客观上,这也使得青少年抑郁症变得越来越多”。

另一方面,越来越繁重的学业压力和复杂的人际关系是青少年焦虑的两大来源,来自家庭的环境气

氛、父母教养方式、亲子关系等因素以及来自学校的师生关系、同伴关系、学业成绩等,都可能构成威胁青少年生活的应激事件,从而导致青少年抑郁。

作为上海市心理健康教育示范学校,顾莹所在的学校非常重视学生心理健康,“高一新生入学时,我们都会由心理中心、德育处深入了解学生心理状况,指导班主任开展相关工作”。

据介绍,该校配有专职的心理辅导教师,同时还有多名持国家心理咨询师证书的兼职教师。学校拥有600平方米的心理健康教育中心,平均每学年有近千人在心理中心参与自主体验;在自主体验的同时,学校每周还会安排心理课,以及定期开展团体心理辅导活动。

“有焦虑情绪的孩子有增加,大多数可以通过班级的建设和活动慢慢缓解。”顾莹表示,学校目前还是以积极心理学预防为主,“对于更严重的情况,不仅仅是心理老师,而是一个团队共同在工作,由心理老师、班主任老师、学生导师、

任课老师、德育处等组成,并指导家长马上带孩子去医院去看。学校则会同步了解情况,并做到一生一册,跟踪指导”。

在顾莹看来,青少年发生心理危机都逃不开家庭因素。“有单亲重组家庭的问题,有很‘鸡血’强势的问题,也有的家长就是认识不足,喜欢用‘青春期’来解释一切。”顾莹说,尽管大部分家长明白了就医的重要性,但在需要他们自己出力的时候,往往还是比较固执。

“当孩子症状严重,明显不适合学习,需要散散心时,有的家长却仍然逼迫孩子去学,始终不能放弃学业那一块。”顾莹给记者举例,还有一次,一个学生当着她的面指着他妈妈说,“老师,你别相信她。她就是见不得我开心。只要我轻松了,她就觉得不舒服”。家长听完一脸震惊。

“父母不当的教养方式是造成孩子患上抑郁症的诱因之一。如果孩子长期处于压抑的状态,最后很可能就会变成病症。”顾莹补充道,很多早恋也是因为孩子在父母那里

右图:亲子关系对未成年人心理健康有直接的影响。2021年12月,重庆市云阳县一家幼儿园举办“亲子运动会”。

