



孩子怎么就“突然”抑郁了？

得不到安慰，去找别的情感寄托，“我们不支持早恋一个很重要的原因就是，这个依靠的对象往往也不成熟，一旦出现严重分歧或是提出分手，也会成为诱因之一”。

当然，还有一些家长会隐瞒。“病耻感还是有的。”顾莹希望，家长也能信任学校和老师，毕竟双方都是为了孩子能够健康成长。

但顾莹也认为，没必要把过多的责任推到家长身上。某种程度上，家长也是社会压力的受害者，“整个社会都处于一种育儿焦虑中，家长害怕自己的孩子落下”。

或许，控制青少年抑郁症多发趋势，应倡导多元化评价导向，在家庭和校园创造舒适的“小环境”，并在此过程中给予他们更多的心理关注。

多方联动， 全社会都需要参与

2020年，国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》中就提出，各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。

前不久，教育部在答复政协全国委员会《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》时明确，要将抑郁症纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。

这相当于把抑郁症防治关口前移，有利于推进青少年抑郁症早发

现、早干预、早治疗，解救更多被抑郁“装在套子里”的孩子。

上海师范大学心理咨询与发展中心主任吴燕霞在接受《新民周刊》采访时表示，可以看到近年来国内政策层面对学生心理健康状况日益重视，“一方面，随着全社会重视程度的提高，青少年抑郁症检出率确实逐渐走高；另一方面，及时发现和科学救治，更有助于避免一些极端严重事件的发生”。

吴燕霞坦言，对青少年开展心理健康教育与管理十分必要，如何有效识别和评估是一个专业问题，需要结合多方面的信息综合评估。

“一般来说，我们会在新生入学2-4周后开展心理健康普查，以便初步及时地了解他们对新环境的适应情况，从而筛选出重点关注、需要关注和一般关注的学生群体。”吴燕霞表示，对于重点关注的学生，心理老师会和每个人再进行20-30分钟的约谈，结合学生综合情况来更全面地评估其心理状况，然后分层分类干预。“就我在工作中的观察，近些年中学就有一定心理问题，甚至带着疾病诊断进入大学的情况越来越多，新生心理普测有利于学校及时了解情况并提供相应支持和

帮助，促进他们的心理健康成长”。

心理危机是一个复杂的社会现象，症状复杂，牵涉面广，影响因素众多，目前尚缺乏万能或快速的解决方法。

吴燕霞认为，因为这是一个心理过程，有一定的动态变化性、隐蔽性和掩饰性，也使危机的识别、预防和干预工作更为困难。“但危中有机，如果能早点发现和识别陷入困境中学生的危机信号，学生身边的各个系统资源早点介入，学生就能更及时地获得帮助和救治。”吴燕霞进一步说明，可能在学校普查时，这个学生是没事的，但后来因为各种情况出现危机也是有可能的，也许发在朋友圈的话语就是“呼救的信号”，“如果老师或学生及时发现，也能够及时找专业人士介入”。

吴燕霞表示，青少年抑郁症的预防是个系统联动的工程，需家庭、学校、医院、社区等多方协作，共同破解。

上海师大的心理中心最早开始于1988年，在上海乃至全国都算是比较早的高校之一，2005年优化重组为现在的心理咨询与发展中心，目前专职人员7个，队伍还在壮大

右图：上海师范大学，精神科专家进行学生危机案例的研讨督导。

