

## [调查]

## 很多家长不愿意相信孩子有情绪问题

“很多家长在面对小朋友的情感和心理诉求时,态度是不理解。”黄绿丹说。

黄绿丹表示,在值班泉州市学生心理服务热线时,发现来电中有2/3是来自孩子本人的求助,而拨通电话的家长只占1/3左右。“有时候,很多家长不愿意相信自己的孩子有情绪问题,

还有一部分家长不想让别人知道自己的孩子有问题。其实,心理问题是需要家校共同配合解决的,最好从幼儿园开始,越早重视越能有效防范不良倾向出现。”

黄绿丹说,儿童出现抑郁症时,会从情感、行为、躯体三方面出现异常。除了情绪和躯体出现异常,他们

还可能出现上课不专注、变得不听话、与同伴关系不良,或者变得孤僻、不爱社交等。

福建医科大学附属泉州第一医院心理门诊主治医师贺佳介绍,近年来,来看心理门诊的青少年有逐年增多趋势,门诊中有70%到80%是青少年患者,以初、高中生居多,女生的问题在初

中时会显现,男生多在高中时表现出来。来就诊的青少年患者中,有的以头痛、腰酸背痛、胃肠道不适等躯体疾病为主要表现,辗转多个科室都查不出病因后才来看心理门诊;有的失眠、厌学、精神萎靡、悲观厌世、反应力和记忆力下降、注意力难以集中等,严重的出现抠破指甲、划伤躯体等自残行为。

## 家长不愿面对 认为是青春期叛逆

“门诊中发现,有较多青少年患者是主动提出来就诊,家长却表现出‘病耻感’。”贺医生指出,很多家长认为孩子处于青春期,情绪不稳定是“正常”,不用管。其实,青春期情绪波动和叛逆多是一时,抑郁症导致的情绪低落则是长期持续的。

“有的家长不想让孩子治疗是担心吃药会影响智商。”贺医生称,有专门针对青少年的抑郁症治疗用药,主要作用

是调节大脑神经递质,促进兴奋,改善孩子精神状态,提升专注力。部分患者服药后出现胃肠不适,一般持续两周左右会好转。

“孩子出现心理和情绪问题,家庭因素不可忽视。当心理诉求得不到满足时,求爱、求关注而不得时,孩子潜意识里会想要‘因病获益’。”国家二级心理咨询师、泉州一中心理老师张芸芸介绍。

张芸芸表示,在面对孩子有抑郁情绪时,有的家长起初难以接受,否定孩子“生病”,将其理解为青春期的叛逆,甚至病急乱投医。当孩子无法被共情时,没有得到正确足够的心理支持,加上孩子还要面对学业、人际交往方面的压力,心理问题很可能会加重。当孩子出现人身安全风险时,家长才慢慢去接纳,根据学校老师的建议,或遵医嘱让孩子

接受针对性治疗。

有些孩子还会结成“抑郁圈”。贺医生称,有个别青少年在出现抑郁后,会与有抑郁表现的同龄人“抱团取暖”,结成两三人的“抑郁圈”。他们长期处在一起,负面情绪无法发泄,病情难以缓解。贺医生建议,家长如发现抑郁的孩子在一起,应进行正向引导和关注,如果双方病情都有加重,应尽早就医。

## [建议]

## 做孩子的“安全基地” 学会情绪管理积极应对

“给孩子一定选择空间、自主权,能培养抗压和受挫能力。”张芸芸表示,作为父母,要学会了解青春期孩子的心理特点。得到家长的理解和共情,孩子有了安全感后情绪有望逐渐恢复正常。家长不要做“直升机”父母,在孩子的空间里盘旋监视,不做“割草机”父母,一遇到什么阻碍或困

难就直接帮他解决。

“父母做孩子的‘安全基地’,默默关注,及时补给就好。不要把青少年抑郁等同于叛逆,要接受孩子的心理问题,接纳孩子的‘症状’,给予足够的心理支持和帮助,做好安全监护,必要时及时到专业心理机构做心理评估,对症治疗。”张芸芸说。

家长情绪健康,才能给孩子营造舒适的家庭氛围。“防范儿童抑郁症发生,家长需要做到的最重要一点就是‘有效陪伴’。首先,情绪稳定的家长,才能养育出情绪稳定的孩子,家长应该做孩子的榜样。其次,陪伴不是粗浅地陪同孩子参与各种活动,而是在活动中要注重提供情绪价值。”蔡晓说。

“现在的孩子大都早熟,在很小就出现较强的自尊心和个性化的心理,家长应合理引导孩子个性化发展,给予理解解和尊重,并帮助孩子过滤外界纷杂的干扰信息。同时根据孩子的兴趣爱好,引导儿童建立自己的朋友圈,同龄人的陪伴能有效降低儿童抑郁症风险。”蔡晓建议。

## 与孩子产生同理心 创建轻松愉快的家庭氛围

贺医生称,来就诊的中学生中,上小学时就有出现情绪异常,部分是因被孤立、被嘲笑等诱发,抑郁的种子可能就埋下了,到青春期时症状凸显。家长要加强对青少年心理问题的认识,了解抑郁症可能给孩子带来的负面影响,发现孩子有异常的心理情绪和行为表现要及时干预。抑郁症不尽早干预,不仅影响学习,久拖不治还会诱发臆想症,导致严重精神疾病,如精神分裂症。

孩子的痛苦,接纳孩子的感受,允许孩子表达不良情绪。多做有利于缓解孩子压力和痛苦的事情,比如多陪伴孩子,增进彼此的了解和感情,多看到孩子的进步和闪光点,适当降低孩子的学习压力和目标。对孩子进行言语上的鼓励和保证,少说斥责和批评的话。”

“常见的青少年抑郁症是可以治疗和临床治愈的。”贺医生称,抑郁症就像感冒,有点风吹草动就可能复发。青少年抑郁在专业治疗下不会对孩子身体发育产生不良影响,家长不要讳疾忌医,中途停药。患者要定期复诊,接受

心理辅导,家长要不断提升和孩子的沟通能力。

“像对待其他生理疾病一样看待抑郁症,才能给予抑郁症青少年更多关怀。”贺医生说道。

黄绿丹表示,当发现孩子出现异常情况时,首先,家长应该请专业人士为孩子做全面的评估。其次,家长可以尝试改变养育方式,对孩子做到多听、多做、少说。同时,家长也要努力调整好自己的情绪状态,创建轻松愉快的家庭氛围,面对孩子生病保持耐心和冷静。“家长要认识到儿童抑郁症是一种疾病,多耐心听孩子诉说,看到



(CFP)