

“每天晚上，
我都睡不着”

警惕！抑郁症“盯上”小学生 发现异常 父母应做些什么

【案例】

封面
纵深

一篇“睡不着的作文”“揪出”小学生抑郁症

孩子也会患上抑郁症吗？有家长不愿意相信，为什么不愁吃穿，本该无忧无虑的孩子却成了失眠患者。事实上，我国青少年的抑郁检出率已达到24.6%。抑郁症低龄化有多种原因，包括亲子关系、学习压力、沉迷电子产品等。医生提醒，家长是孩子最强大的后盾，如果发现孩子有异常的心理情绪和行为表现要及时干预。

“每天晚上，我都睡不着。”就读于某小学高年级的女生小茗(化名)在作文里写下了这样的一句话。这句看似只是描述日常生活，并没有进行拓展的话，引起了班主任的注意。

小茗日常表现乖巧懂事，课堂上能够积极回答老师的问题，课后也和同学们相处融洽，本该没有烦恼。她为什么

会睡不着呢？“敏感”的班主任立马察觉到不对，及时联系了小茗的家长。

在深入沟通后，家长决定带着小茗到医院里就诊。经过医生诊断，小茗患上了抑郁症。原来，小茗的父母对她要求很高，导致她常常担心达不到父母的期望。平日里，她努力微笑，但心里始终有着重担。

像小茗一样患上抑郁症的小学生并非个例。就读于市区某小学六年级的男生小明(化名)在上学时突然出现过激行为——情绪突然大爆发，砸东西，用保温杯伤害同学……班主任发现后，第一时间启动心理上报机制。医生经过诊断，发现小明患上了抑郁症。在“爆发”前，谁也没有发现他已经“生病”。

妈妈觉得“小题大做” 女儿抑郁病情加重

“大家都觉得我又丑又胖，男生骂我又蠢又笨，我不想去上学，但妈妈还要逼着我去……”

日前，在泉州市区一中学高一女生小雅(化名)向心理医生倾诉着。

现实中小雅不胖不丑，她第一次来心理门诊时是初三年。初二年她已出现厌学、焦虑、脾气暴躁，妈妈觉得孩子

正处青春期，情绪波动“很正常”，让小雅“不要没事找事，专心学习”。但小雅状态越来越不好，她感觉自己病了，让妈妈陪她看医生。

经医生诊断，小雅患有抑郁症。小雅遵医嘱药物治疗，病情有所好转。妈妈见孩子状态还可以，又担心吃药“影响孩子智力”，就让小雅停药。停药大

半年后，小雅状态越来越不好，而妈妈觉得小雅是“小题大做”，抗压能力差。小雅觉得“没人理解自己”，每天放学回到家，她就直接进房不与父母交流，完全沉浸在自己的痛苦世界里，甚至还划伤自己的手臂。医生称小雅病情加重，有中重度抑郁和焦虑，人际交往障碍，出现轻生念头。

为父母做了一桌菜 却被批评“不务正业”

“我自己过年攒下来的压岁钱买了菜，做了一大桌子菜给爸爸妈妈吃。我以为他们会很高兴，他们却把我骂了一顿，说有这时间不如多读点书。”就读于市区某小学的男生小宸(化名)说。

小宸从小的梦想就是当一名厨师，热爱美食的他喜欢待在厨房里“钻研”，经常早早起床为父母做早餐。小小年纪的他能做出锅包肉、水煮活鱼这样“高难度”的菜肴。可随着学业压力变大，父母觉得他对烹饪的热爱就

是“不务正业”。

小宸的情绪爆发在一个假期。因为期末考的成绩没有达到父母的要求，家里的气氛有点压抑，小宸决定做一桌“满汉全席”让父母开心一点。但让他没想到的是，一桌美味并没有迎来父母的笑脸，反而是一阵“暴风雨”。

“整天做菜有用吗？只会逃避学习，你有这时间多看点书，成绩会这么差吗？”长期来自家庭的压力，诱发

了小儿抽动秽语综合征。小宸的身体不时发生抽动，还伴随发出一些咒骂、污秽词语。虽然父母发现了小宸的“不对劲”，但认为是小宸为了逃避学习故意表现出情绪问题。直到最近，父母终于意识到小宸的情绪问题，带他到医院就诊。医生表示，小儿抽动秽语综合征可能由心理因素和环境因素诱发，父母应该对患儿多一些理解和关爱，避免太多的责备和惩罚，多一些沟通和交流。



数据

我国青少年抑郁检出率为24.6%

根据最新《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示，我国青少年的抑郁检出率为**24.6%**，其中轻度抑郁为**17.2%**，重度抑郁为**7.4%**。另外据调查，我国小学生有心理和行为问题的占总数的**10%左右**，初中生占**15%左右**，高中生占**19%左右**。

丰泽区湖心实验小学心理老

师黄绿丹介绍，儿童抑郁症是一种复杂的疾病，其发生与多种因素有关，主要包括遗传因素和环境因素。有研究表明，患有抑郁症的父母，其子女出现抑郁的概率会更高，特别是在儿童期和成年早期。此外，家庭环境在抑郁症的起病中也起着重要作用。如果孩子缺乏父母关爱、受到父母的言

语暴力，或者与兄弟姐妹关系不良等，都可能导致抑郁症发生的概率增加。孩子面临着高强度的学习和紧张的人际关系，在快节奏、高压力的社会环境中，也更容易出现抑郁症。

“抑郁症低龄化有多种原因，包括学习压力、人际关系、沉迷电

子产品等，其中最重要的一点是孩子人格塑造过程中出现了问题，不少父母只关注孩子的学习成绩，很少关心孩子其他方面的成长，更谈不上情感滋养了，所以一旦学习和人际关系出现问题，一连串的心理问题就出现了。”高级精神分析师、心理拓展师蔡晓表示。