

# 北京重点高校40名学生被确诊抑郁 “天之骄子”咋还抑郁了？



7月,成千上万的大学毕业生即将奋身投入新角色,在离别的喧闹声中,有这么一群人站在角落一直沉默,这是高校中不断增多的抑郁症患者,他们正经受着常人难以理解的痛苦、孤独与隔离。

写完毕业论文,找份像样的工作,对此刻的他来说,着实艰难。记者近日调查发现,在京一重点大学有40人被确诊为抑郁症,约占到学校心理咨询中心访问量的两成。智商高、求胜心强的大学生,已然成为抑郁症高发人群。

## 调查

### 成绩优异学生比重较大

电话接通的那一刻,听筒那头迟疑了好几秒,缓缓地吐出:“你好,我想咨询下抑郁症相关的问题,已失眠3个月了……”

当了三年接线的学生志愿者小卿遇到这样声称自己抑郁症的来电者,依然会紧张到手心冒汗。

该热线主任秦琳每日在线的6小时会接到三四个学生的电波求助。另一所在京著名大学心理健康教育中心负责人章文(化名)则说:“据粗略统计,5年前,10个咨询对象里平均一两个有抑郁症,而现在则上升到3-4个。”

目前,北京的高校一般设有心理健康中心,主要负责心理排查、心理健康教育、心理课和咨询等工作,学校还安排专职的心理教师,配备专门的咨询中心。这里,虽然不能像专业医院做临床诊断,却是预防危机和筛查抑郁的第一道“防线”。

在谈起遭遇心理危机的大学生群体时,长期在大学心理咨询一线工作的章文直言道:“他们中患有抑郁症的占比较高,去年中心约有1500人次的来访量,抑郁症占到咨询人数的两成。经我们统计,全校共有40名学生确诊为抑郁症,算上实际患病却没来咨询的,这个数字应该还会更高。”

大学抑郁总结起来差不多分四大类问题:学业、人际恋爱、家庭、人生意义追问。他们对生活失去兴趣,无意义感,严重的会出现自杀倾向。关于学生的心理危机问题,每个学校的情况也不大一样。艺术类大学偏重情感问题,而综合性重点大学则偏重于学业。

“我不够好”,是中心来访学生们口中出现的高频词。有悖于“学习好心理就好”惯常想法,成绩优秀的重点大学学生在抑郁群体中已经占有一定数量。

## 个案

### 无法论文答辩

毕业该说再见时,博士生三年级的小鱼(化名)却没有出现在今年师门散伙饭局,她病了。在和抑郁症搏斗的漫漫长路上,小鱼的论文答辩已然遥遥无期,毕业只能顺延。她说这病没有伤口,没有流血。“抑郁起来,不要逼我,千疮百孔,四处漏风。”

小鱼,就读于北京海淀某知名大学的文科专业,一向寡言内向的她,却在社交网络上异常活跃,几乎天天更新。翻看小鱼的微信朋友圈,一般不会察觉到她患上抑郁症,并已5年之久。当在朋友圈吐槽成为一种公然“卖萌”方式,鲜有人注意到她偶尔敞开的孤独和痛苦,今年新年,她曾写下“要接纳最好和最坏的自己”的句子。

从确诊为抑郁症至今,她犯了三次病,两次在国内,一次在国外交换期间。最近一次病发是在写作博士论文期间,被论文和就业的双重压力所困扰,几个月来她常失眠,身体状态也越来越差,抑郁再次来袭。“注意力下降,记不住东西,根本就写不下去。吃过数十种抗抑郁的药,忍受过恶心无力、浑身酸痛的副作用,这些和抑郁本身的症状混在一起,生不如死。”

当被问起什么原因得上抑郁时,小鱼有些茫然,“要知道生病的具体理由,我就不会抑郁了,它就像感冒一样,一不小心就上身了。”硕士二年级她出现整夜失眠,恐慌之中她不断逼问自己为什么会这样。睡眠紊乱,学习随之瘫痪,“当初就连煮个饺子煮粘锅,我都要进行深刻的自我批判,然后上升到自我怀疑,‘你现在连个饺子都煮不好啦!’”在好友的几经催促下,她才来到学校心理咨询中心,接受几次辅导后,心理老师建议她去北医六院看看,很快被确诊为重度抑郁。记者采访的多个抑郁大学生的病例,大多数都有过“人前坚强,人后沮丧”恶性循环的挣扎,他们罹患上的是隐匿型抑郁症。

## 特点

### “病耻感”让在校生得病不易被察觉

曾是抑郁症重度患者的张腾坦承他接触过的不少同龄病友,他们在初期时往往不愿示人。公开统计显示,我国每年自杀死亡的人数至少是13万,而其中40%的自杀死亡者在自杀时患有抑郁症。

随机采访的学生普遍觉得抑郁症并不遥远,但对其基本知识和诊疗却不甚了了。北京回龙观医院院长杨甫德在去年末一次采访谈到当前中国抑郁症患者数量超过2600万。从北京市综合医院开展的流行病学调查数据中看:近10%的患者有抑郁,只有不到10%的人接受过专科诊治。

由于心理问题有很大的隐蔽性,如果当事人回避,老师们也难以发现,高校对抑郁症学生的前期筛查难度可见一斑。

### 硕博士抑郁已呈现升高趋势

北京高校心理素质教育研究会名誉会长蔺桂瑞教授这些年来一直在进行“大学生心理危机群体”的调查研究。通过大量的案例分析,她发现这些大学生抑郁症群体都有一些共性,例如:拥有不良家庭关系或亲子关系的学生占比较高;研究生数量目前虽然占比不高,但已呈现出升高趋势。

相较于本科生,与小鱼相同遭遇的硕博士们,面临着更多经济、学术或家庭的多重问题,他们承受的压力更大更复杂。章文回忆曾危机干预过一位男博士,当时这位博士1个月不洗澡。“读博6年却无法毕业。诱因就是论文和导师的冲击,他最终只能休学。”

现行的大学管理体制,高校的心理教育对于研究生群体的覆盖率远不及本科生。针对研究生的心理健康关注度不够的话题,一位不具姓名的高校心理咨询老师对此解释:“这种情况有一定客观原因,包含着高校机构设置的因素。一般而言,心理健康中心归属于高校的学工部,而学工部往往负责本科生的相关问题,对于研究生方面的工作属于协助性质。” ■来源:北京青年报



关注三湘都市报微信看E报。

