



欢欢今年14岁，是一名初二女生，从小学习成绩好，性格活泼开朗，兴趣广泛。可进入初中后，成绩有了一些浮动，逐渐变得不爱说话，很少与家人沟通和联系。因为欢欢住校，父母并没有太在意，认为这是孩子成长必经的过程，直到初一下学期，欢欢周末放假回家，妈妈发现女儿手臂上有很多条纵横交错的划痕，新的旧的伤痕交织成一张冰冷且锋利的巨网切割着妈妈的心。妈妈尝试着与欢欢沟通，可得到的回答总是“我没事”。没想到返校的第二天，欢欢父母就接到学校紧急通知。等他们赶到学校，欢欢已经被同学和老师从四层的窗台拉了回来。

欢欢父母第二天就带着欢欢来到了湘潭市精神卫生中心（湘潭市第五人民医院）儿少心理科看诊。

从最开始的拒绝交流，到逐渐袒露心声，欢欢说：我很骄傲，因为我知道自己不比任何人差，可上初中后我开始感觉到，我的学习并不是最好的，再也没有连续拿过第一，再也享受不到那种“别人家孩子”的优越，老师同学看我的眼神慢慢变了，我感觉自己无能无用，尤其是父母，我感觉他们越来越讨厌我。每天吃不好睡不好，上课注意力也不集中，记忆力减退，这样的恶性循环让我痛苦不堪。我恨自己，我曾经不小心被刀片划伤，可我感觉不到疼痛，反而觉得刺激和舒畅。所以，每当心情不好的时候，我就用刀片划自己，不单手臂，大腿小腿，你们看不到的地方，我都划了，后来感觉这样也不能让我好过，我就决定自杀。说完，欢欢放声大哭起来。

孩子叛逆、耍性子？很可能是抑郁了

青少年抑郁症不可怕，可怕的是不认知

湘潭市精神卫生中心儿少心理科主任、副主任医师宋红丽根据欢欢的描述并结合家长的观察以及心理量表的测评，初步考虑欢欢患了抑郁症，收入院进行综合治疗。

根据《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》，2020年青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁比例为7.4%，也就是说每个学校里都有少则几个，多则十几个、几十个患有重度抑郁的孩子。目前，抑郁呈低龄化趋势，甚至小学一二年级就已经开始，随着年龄增加和学业竞争加剧，人群在逐步扩大，最严重的是在高中一年级。

青少年抑郁发生率如此高，很多家长陷入不同程度的恐慌，但宋红丽认为，青少年抑郁症并不可怕，可怕的是亲人朋友以及学校不重视、不认知，认为只是孩子叛逆、闹脾气、耍

性子而已。在成人眼里，现在的孩子物质丰富，被几代人的爱包围，理应无忧无虑，或者只有学习压力而已，相对于那些奋斗了一辈子的大人来说，这种压力不算什么。殊不知现在儿童青少年心理普遍比较敏感，大多偏向早熟，但他们自我调节能力还不够，且不善于正确释放自己的情绪和压力，一旦得不到及时的疏导和干预，便会造成严重乃至无法挽回的后果。

一般说来，儿童青少年抑郁发作的平均病程约9个月，大多数经药物及心理干预治疗后在15~18个月后症状会基本缓解，少数在3个月内缓解。青春前期起病者约32%从抑郁转为躁狂。青少年发病愈后与成人接近，一般愈后较好，但如不及时治疗，疾病逐渐发展，可出现适应不良、学习困难，甚至药物滥用和自杀。

青少年抑郁高发，关键三因素

在宋红丽看来，少儿、青少年抑郁症如此高发，究其关键原因有三：

一、家庭因素

不和谐的家庭氛围或者不完整的家庭结构，都会对孩子的心灵造成或多或少的压力和创伤。无休止的争吵、父母离婚或者父母去世、长时间和孩子分离都会给孩子造成不可估量的心理伤害。如果不及时干预与疏导，他们甚至会认为这些争吵或者悲剧是自己造成的，都是自己不好，从而出现抑郁状况。

二、经历重大变故创伤

经历或目睹过重大生活变故或者事故的孩子，相对容易出现抑郁症状。因为他们的心理调节能力不够，经历强烈的刺激，会对他们内心造成巨大的阴影。我们看电视剧中经常会出现这样的场景：当经历过

车祸、火灾或者一些暴力事件后，医院第一时间都会指派心理医生对患者做心理疏导，以免其内心受到创伤。

三、外界环境因素

如果孩子长期处于受到歧视、虐待、校园暴力或者家庭冷暴力等不良环境中，会产生强烈的抑郁症状。或者父母对孩子要求过高、管教过严超出了儿童能力承受范围，给儿童造成了巨大的心理压力，最终因无法承受过重的心理压力，导致消沉、情绪低落。

虽然抑郁症最有可能发生在青少年中期，但它可以从任何年龄开始。孩子可能无法来理解或解释自己的症状，如果家长注意到了，请一定要及时和孩子沟通，必要的时候求助精神卫生医疗机构专业心理医生的介入。



不回应，有时候昏睡一整天。

三、长期的消极情绪

经常表现出负面情绪和自卑情绪，表达对生活的失望，厌恶自我。比如，说自己一无是处，对中考和高中表现出极大的自卑心理，不时向父母抱怨自身的缺陷，埋怨父母，说一些消极厌世的话。

四、成绩突然下降

孩子原本成绩优异，最近一段时间却突然大幅度下滑，对学习也提不起兴趣，原因并不是学习本身出了问题，而是孩子心理有了较大问题，家长需重视。

五、身体暗示

如果孩子身体出现不适、头晕、胸闷、恶心、四肢乏力、体重下降、嗜睡或者失眠等症状，去医院检查不出什么疾病，那很可能不是身体疾病，而是心理疾病导致，最有可能的就是抑郁症。家长要重视，出现这种情况，不少父母认为是孩子体质差，该好好锻炼一下，这就大错特错了。

六、迟钝的表情

孩子的眼睛没有神采、面部表情较少、肢体动作也很少。

七、自残倾向

为了一点小事大发雷霆、摔东西、自残，这就不是孩子性格脾气的问题了，家长和学校要注意。孩子一旦出现自残行为，首先要做的不是责备孩子，而是要耐心沟通交流，问清楚原因，即使孩子不愿交流，也要坚持不懈。家长要明白，孩子要是出现了严重的自残倾向，心理上一定出了问题，很多抑郁症患者最开始就是出现自残行为最后走上了自杀的不归路。

抑郁症状繁多，实际上每位患者一开始所表现出来的症状会存在一定的个体差异，但不管是哪一种，家长们要对它引起足够的关注，从而在孩子情绪异常的初期就给予及时的帮助。

湘潭市精神卫生中心
湘潭市第五人民医院 潘子洋

青少年抑郁表现繁多，家长需细心观察

青少年抑郁其实有明显表现，家长朋友可要细心观察了。

一、频繁反抗父母

处处跟父母对着干，无端对父母发火、辱骂父母，一点小事不顺心就容易发火，较严重的表现为夜不归宿、打砸物品、厌食甚至逃学。孩子处于非常无助或没有自体感状态

下，暴怒往往是一个人心理结构比较不稳定的表现。这时呈现出来的暴怒，是一个如小婴儿没有得到满足时的那般“气急败坏”。

二、自我封闭

放学和周末把自己关在屋子里不出门，不和同学交往。生活中没有朋友，有时候饭也不吃、父母敲门嫌父母烦、回家几乎不跟父母交流，父母问话几乎

延伸阅读

相关知识请点击阅读新湖南·湘健频道《少年真的不知愁滋味吗？》（文内附《抑郁自评量表》）。

