



# 别以为孩子的黑眼圈 只是失眠那么简单

人们一般觉得，失眠是“成人病”，不会在孩子身上发生。当看到孩子的黑眼圈时，家长首先想到的是孩子晚上不睡觉偷偷在玩游戏。事实上，有些孩子的黑眼圈真的是睡不着引起的，他们的失眠只是表象，病因则五花八门。

## 有种青少年失眠 是因缺少亲子沟通

很多家长抱怨孩子不和他们说心里话。这些家长扪心自问：平时和孩子交流时，除了问吃和成绩，其他有关心过吗？良好的亲子沟通是要从小培养的，否则孩子在外面遇到解决不了的问题，不会向父母倾诉，反而会向同学寻求帮助。但同学同为未成年人，给出的建议不一定正确，这样的人际支持是不可靠的。父母要克服困难，陪伴孩子成长，即便已经错过了时机，全心全意的陪伴仍然是改善亲子关系的最佳方法。

有这样一个真实的故事：13岁的罗罗小学时父母离异，他怨恨母亲，认为自己遇到的所有问题和困难都是妈妈离婚造成的。妈妈因为愧疚，一切都顺着她。初一时，罗罗因学习不顺利休学一年，她把自己关在房间里，不理妈妈，也不吃妈妈烧的饭菜，经常点外卖。这一年里，生活没有规律，经常日夜颠倒，罗罗也遇到了睡眠问题。罗罗妈妈带孩子过来，表面上是为了看失眠，实际上是想解开孩子的心结。医生建议她从陪伴孩子看电视开始。

当罗罗到客厅看电视时，妈妈也在一旁坐着，儿子看什么她就看什么，并试图和他讨论电视情节。一开始，罗罗不搭理她，但时间久了，两人也能其乐融融地一起看电视，讨论剧情和明星。慢慢地，罗罗和妈妈交流的话题扩展到生活中、学校里的事。

当孩子愿意和家长分享学习、生活中遇到的趣事、烦恼时，请家长珍惜并精心呵护，这样的亲子关系可以给孩子提供最好的人际支持，增强他们的承压能力。然而，很多家长都做不到。他们习惯的是命令式的沟通方式和擅自替孩子做决定。这样的沟通方式，孩子最反感。因此，家长要给自己增加“朋友”的角色，遇到和孩子相关的事时一定要征求孩子的意见，如果双方不能达成一致，家长要做的是



引导，但绝不能代为决定。尊重孩子的家长，才能得到孩子的信赖和尊重。

## 学业压力大是失眠主因

读高一的晨晨每天处于作业没做好不能放松玩、看到作业又不想做的烦恼中。她向妈妈诉苦：晚上都睡不着。看着晨晨明显的黑眼圈，妈妈带她去看睡眠门诊。

在医生的引导下，晨晨说出了失眠的原因。原来，初中时晨晨的成绩位居年级前列，但上了高中后，因为同学们的成绩普遍较好，她一下子掉到了中下游。虽然晨晨嘴上不说，但随着考试成绩一次次出来，她感觉到了压力。她更加努力地学习，但还是追不上，那种失落和焦虑折磨着她，以至于每晚躺在床上，都无法平静入睡。

每年都有不少像晨晨这样的孩子因为失眠就诊，这些孩子从小学到高中都有，其中高一、高三学生最多，初一、初三学生其次。这些孩子失眠的原因，最常见的是学习压力大、对新环境不适应以及出现情感问题。青少年正处于学习阶段，白天用脑强度大，如果长期失眠，身体不能得到充分休息，会影响大脑的创造性思维和处理事务的能力，孩子会变得暴躁、焦虑，学习效率跟着大打折扣。而且，长期睡眠不足，不仅影响青少年的生长发育，还会降低其身体抵抗力，导致出现一系列疾病。家长如果发现孩子有长期失眠的情况，最好带到医院诊治。

学习压力大是孩子失眠的主要原因，这种压力，有些是学校施加的，有些则是家长施加的。尤其是家长，一边说着不要有压力，一边问成绩怎么样，这就是无形的压力。心宽的孩子或适应能力好的孩子，不会被学习压力影响到睡眠，而心理调节能力差和抗压能力弱的孩子，就可能被

压力影响，甚至被压垮。

高一、高三和初一、初三学生，一方面面临新学校的学习环境、住校带来的变化，另一方面又感受到升学的压力，最容易出现失眠，反倒是高二和初二学生，因为适应了新环境，距离中高考还有一年，心理压力没那么大，出现睡眠障碍几率的少一些。

## 情感问题 也是青少年睡眠“杀手”

青少年正处于青春期，会对异性产生好感。如果感情遇到挫折，没有合适的发泄途径和倾诉对象，可能会憋出“内伤”。

娟娟是名初二女生，去年，她喜欢上班里的一个男生，男生却对她的示好毫无回应。单相思让娟娟很痛苦，她不能告诉闺蜜，也不敢告诉爸妈。有一天，当她用三角板的尖端在手臂划出血迹时，她突然感觉到轻松。此后，每当心痛时，她就会用三角板或圆规的尖端划伤自己。娟娟的伤口一直被遮掩在冬装下，爸妈忙于生意，几乎不管女儿的学习，自然也没发现她身上的累累伤痕。后来，爸妈还是感觉到了异常——女儿的脾气怎么变差了，一说就炸；很晚都不睡觉，睡眠很差。随着天气变热，衣衫渐薄，娟娟手上和腿上的伤痕终于遮不住了。想到娟娟的情绪变化，爸妈带她去看了心理门诊。

医生接诊后告知，娟娟的情况属于非自杀性自伤行为，幸亏发现得不算晚。这病在青少年中不少见，这些患者早期伤到的只是身体浅表，如果不干预，等到轻度疼痛不能缓解心痛时，患者会给身体更大的伤痛刺激，并且焦虑、抑郁症状会进一步加重。医生同时提醒娟娟父母：处于青春期的孩子情感问题迫切需要家长正确引导。

济南市第五人民医院 张洪军

## ■心理辞典

### 双向情感障碍

双相情感障碍又称“躁郁症”，是指既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的一类心境障碍。常表现躁狂期以情绪高涨、思维奔逸和意志行为活动增强的“三高”症状为特征，属于精神运动性兴奋；抑郁期以情绪低落、思维迟缓和悲观、意志行为活动减退“三低”症状为特征，伴有认知功能减退和躯体症状，处于精神运动性抑制状态。

如何与抑郁症区分呢？抑郁症（单相抑郁障碍）：指无确切的躁狂或轻躁狂发作史的抑郁发作。大部分双相障碍患者起初以抑郁发作为主要表现，在未出现明确的躁狂或轻躁狂发作史时，对抑郁发作患者诊断为抑郁症是符合诊断原则的，但部分患者随着病情的发展，如果出现明确的躁狂或轻躁狂发作表现时可能会修改诊断为双相障碍。目前诊断标准并未区分抑郁症与双相障碍的抑郁发作，但两者的临床特征还是存在部分差异，例如：双相抑郁往往起病年龄小（通常小于25岁），发作频繁、非典型抑郁症状（嗜睡、贪吃等表现）、双相障碍家族史阳性等，通过心境障碍问卷（MDQ）可以辅助区分两者。

双向情感障碍的治疗应遵循个体化综合治疗的原则。在足量、足疗程药物治疗基础上，综合运用心理治疗、物理治疗等措施，以提高疗效和改善治疗依从性、减少自杀和攻击行为的发生。急性期治疗目标是控制症状和缩短病程，然后需要巩固维持治疗以防止复发，促进社会功能的恢复。

北京回龙观医院临床心理科 刘艳

### 心灵鸡汤

▲ 环境永远不会十全十美，消极的人受环境控制，积极的人却适应环境。

▲ 财富就像海水，饮得越多，渴得越厉害；名望实际上也是如此。

周星 宁夏

## 漫言漫语



动力往往来源于两种原因：  
希望或绝望。陈英远 作（安徽）