

■心理关注

关注青少年心理健康 抗“抑”刻不容缓!

近年来,湖南省肿瘤医院心理咨询门诊的门诊量逐年攀升,除了常规肿瘤患者关于病情告知、负面情绪、失眠等咨询外,还有许多普通人群前来就诊,年龄范围从7岁至80岁以上。其中,青少年人群的数量增加尤为明显,抑郁是他们最常见的问题之一。

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》中指出2020年青少年的抑郁检出率为24.6%,其中,轻度抑郁的检出率为17.2%,高出2009年0.4个百分点。随着年级的增长,抑郁检出率呈现上升趋势。抑郁不仅会让青少年的成长笼罩上阴霾,耽误学习,影响个人发展,造成家庭照顾负担等,甚至有可能像胡某宇同学那样,在大家没有关注到的情况下就结束了自己的宝贵生命。就医院门诊情况而言,八成以上的青少年在被问及是否有轻生想法时,他们均表示有或者曾经有过。

物质条件的充裕、大量信息的冲击、学业内卷的压力、对抑郁的一知半解、同龄人的影响、父母的负面情绪和不当管教、睡眠时长的严重减少和睡眠质量的下降、身体素质的下降,这些都可能是让更多青少年面临更多情绪问题的原因。

如何避免胡某宇同学的悲剧再发生,应是家长老师需要重点关注的问题,学生自己也需提升对自我情绪的觉察,及时寻求帮助。

抑郁有三大核心症状,包括(1)情绪低落;(2)兴趣减退、快感缺失;(3)精力不济、易感疲劳。当青少年出现

长期情绪低落、易哭、容易发脾气、注意力不集中,或甚至出现入睡困难、食欲不振、体重下降、疼痛、乏力、闭经等躯体症状时,应考虑其是否处于抑郁状态,可采用SDS抑郁自评量表进行初步评估,也可寻求医生的帮助。

具体应对方法:

1. 在日益快速发展的社会形势下,孩子们的学业更加忙碌,本能起到减压作用的同伴玩耍和体育锻炼也十分有限。家长和老师应给予孩子更多理解、关怀和支持,而不是一味指责批评。家长及老师不要指责孩子不够坚强、太脆弱,而是应试图了解孩子遇到了什么困难,要大概分辨一下是有明显诱因导致的抑郁状态?还是原发性抑郁?

2. 这些症状的出现提示我们要关注重视自身心理保健,我们要理解其就像人感冒了会打喷嚏一样,是抑郁症状,是

可以被治疗的,更应积极面对。

3. 随着医学知识的普及,抑郁越来越被大众所了解和接纳,也不需要遮遮掩掩,相关的病耻感可能给家庭和孩子增加心理负担。学校老师和社区等也需加强对抑郁的了解,给予关怀和支持,而不是充满担心、害怕情绪。

4. 家长及老师需及时关注孩子的情绪动态,给予心理疏导,必要时应向正规医院门诊或专业机构寻求问诊咨询。

5. 对于有严重自杀想法的青少年,应及时采取住院治疗,若采用门诊治疗,也至少应采取24小时密切关注监护。

青少年出现心理问题并不可怕,重要的是学校、家长、社会是如何给予他们回应,孩子与家长的有效沟通是孩子心理健康的守护者。

湖南省肿瘤医院心理咨询门诊医生
中国科学院心理研究所硕士
童菲

总是感到孤独、无意义、恐惧死亡? 你可能陷入了“存在性焦虑”

你是否经常觉得生命没有意义?时常感觉到孤独?有时一想到最终要面对死亡,多少会有些恐惧感?是否感觉生命中很重要的东西突然消失了,而又说不清自己失去的是什么?

20世纪初期,一些哲学家和医生提出了存在性焦虑(Existential Anxiety)现象,这个术语是指人们面对死亡时所经历的那种恐惧感。这种感觉与广泛意义上的焦虑不同,后者是由外部威胁或压力源(如考试或工作面试)引起的。相反,存在性焦虑根植于每个人的内心,它是对于死亡、对生命意义的一种内在恐惧。

现代存在主义哲学创始人、现代人本心理学的先驱——克尔凯郭尔认为:对于存在本身的恐惧在人类生存中是必不可少的,它让我们有能力进行思考和推理。我们会质疑周围的一切是正常且必要的,这样我们才能在我们自己之外找到人生的意义。

存在性焦虑可由疾病、衰老、创伤或生活中的其它重大变化引发。包括:疾病、衰老、创伤(如来自战争或虐待)、步入中年、更年期、健康问题、丧亲之痛、对生命产生威胁的事件、任何让你质疑生命意义的事情。

存在性焦虑并非心理障碍

想要处理存在性焦虑是不太容易的,因为这个问题很大,又很抽象,但它并不是一种心理障碍。每个人在人生的不同阶段,都或多或少会经历这样的焦虑情绪。有时,这些焦虑的感觉会因为你经历一些重大的生活变化而产生,如高中毕业或离家上大学。但也有可能在完全没有变化的情况下产生这种感觉。一部分人把存在性焦虑描述为一种恐惧感,这种描述比较准确。

如何面对存在性焦虑?

进行一段有益的对话 尝试与你的朋友、家人、或者是陌生人谈论你的感受,可能是解决存在性焦虑的一种有效方式。他们当中会有人愿意去理解你,因为他们或许也有类似的经历,并提出一些有帮助的建议。

与专业的心理咨询师沟通 与心理咨询师交谈可以帮助确定焦虑感的来源,帮助找到应对的方法。他们会帮你指出,哪些情况下你所经历的存在性焦虑是有益的。比如,有人因为最近失去了亲人而对死亡感到担忧,他们的焦虑或恐惧可以驱使他们更好地继续生活。这种情况下产生的存在性焦虑是不具有破坏性的。相反,如果一个人无缘无故地产生对死亡的焦虑感,这种焦虑可能会引起不必要的压力,影响他们的正常生活。

此外,你也可以尝试写日记、冥想或尝试做一些有助于放松的事情,如到外面散步、听音乐等。

湖南农业大学
心理学讲师 吴芳雯

童年性别身份的自我确认至关重要

近期有一条网络视频引起了大家的关注,讲述了一个6岁男孩跟着母亲上女厕所,被一青年女性非议。结果男孩母亲发飙,非要该女青年向她儿子道歉,不然就不让走人,而且还叫来孩子父亲助阵,继续向该女青年发难。

从这条视频中看到了一个家庭的教育模式。这种家庭环境对孩子的成长是不利的。一方面,孩子耳濡目染父母的霸道行为,自然习得了这种为人处世的方式,长大了也更容易成为一个惹不得的人。现在有不少孩子天不怕地不怕,也许就是这么形成的。另一方面,孩子的性别身份分为生理性别与社会性别。生理性别是生下来就确定了的,而社

会性别是需要个体自我确认的。“我是男孩、我是女孩”,你若问孩子的性别,孩子的这种回答就是性别的自我确认,并在成长过程中不断强化。按社会对性别的要求来行事处世,让人觉得他像一个男孩或女孩,即完成了性别的自我确认与社会化。

一般来说,孩子从3岁左右就要开始性别的确认,让孩子知道男女有别,并随着年龄的增长越来越明确。如父女或母子不同时上一间厕所,不一起洗澡,衣着打扮不过分逾越性别特征,在行为上要求孩子符合社会对男性或女性的角色要求等等。如果在成长过程中,孩子的社会性别自我确认不明确,就

容易形成男不男女不女的性格特征,即男身女相或女身男相。不少同性恋或同性恋倾向性者,都可追溯到童年社会性别自我确认不当的成长史。

为了让孩子有个良好的家庭成长环境,父母必须要学习科学育儿知识,力争成为一个合格父母。一要加强自己的言行举止与品德修养,成为孩子人生路上的镜子与导师;二要科学育儿,重视孩子的心理健康,特别要重视孩子性别身份的自我确认,让孩子生理性别身份与社会性别身份一致,人生路上与幸福行以致远。

湖南省怀化市第四人民医院
国家二级心理咨询师 杨司佼