

■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宝贵的生命。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卫者。

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

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，长大了也就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 杨司俊

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