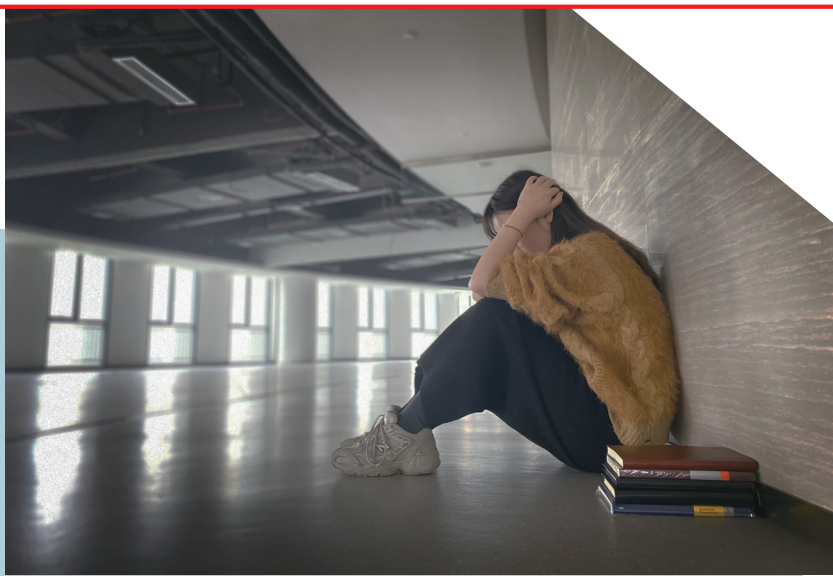


聚焦儿童青少年抑郁症 ①看见

编者按:“一些中小学生学习作业过多,休息、活动时间得不到保障,应试和商业化又进一步加剧了学习的‘剧场效应’和‘内卷效应’,再加上一些功利的教育观影响,综合导致青少年心理压力过大。”在今年两会上,部分全国人大代表、政协委员就加强青少年心理健康教育拿出提案、意见,引起极大关注。

近年来,各种因素导致的青少年心理健康问题一直备受社会关注。2020年6月,中共湖南省委办公厅、湖南省人民政府办公厅印发《关于加强新时代学生心理健康教育的意见》,这是首次以两办名义印发的关于学生心理健康教育的文件。2020年9月,国家卫健委印发《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,要求各高中及高校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,对测评结果异常的学生给予重点关注。

儿童青少年抑郁症缘何而来?有哪些可循之迹?如何干预?本报记者采访多地多所学校,从故事中寻求方向与答案。



一名“乖小孩”的心理救赎

本报记者 王燕

今年春季开学,李双(化名)能安静地坐在教室参加晚自习,偶尔和同学轻松交谈……这些在常人眼里再正常不过的学习交流场景,于李双而言,是一次心理上的重生。

时光之帘拉回到两年前。刚升入高中半个月的李双来到学校教学楼的天台,将上半身越过护栏。“如果结束生命,就没有痛苦了吧。”她想。这是她第二次想结束生命,至于起因,她自己也不清楚——“就觉得压抑,活着是一种煎熬”。



“乖,听话”

她想纵身一跃时,母亲疲惫的眼神浮现在脑海。犹豫之际,她抓起了最后一根救命稻草——偷偷来到学校心理咨询室,轻轻敲开了门。

李双左顾右盼,在确定咨询室里没有其他人在后,上下打量着许老师。“内敛,亲切”是许老师给李双的第一印象。

“你能帮帮我吗?”李双鼓起勇气凑上前小声道。

“我愿意倾听。”许老师微笑着说。

李双怯生生地求助道:“我去过天台几次,跳下去的位置都选好了……”

许老师告诉记者,在青少年抑郁症患者中,大多数的人痛苦、绝望,但因为各种原因无法表达,李双是少有的主动求助者。

成人咨询与青少年咨询有区别,后者还需要同时了解孩子和他们的父母、家庭。据李双讲述,小学

六年级时父母离婚了,她和母亲李琼(化名)一起生活。

“她最常说的话是‘乖,听话,你懂事一点。’”李琼很少对李双笑,“工作很累时,她不愿意听我说话。哪天她不忙愿意与我交流时,却总是批评我,一直盯着我没有做好的地方。”

李双读初一时,班上有一名女同学因为早恋被老师批评教育。女同学断言是学习委员李双告的密,还拉着班上其他女生孤立、排挤她。李双满腹心事无处诉说,她满怀期待地向李琼求助,希望得到理解和宽慰,但李琼并未安慰她,反而责怪她没有把心思用在学习上,要求她反思自己。“大概是从那时候开始,我没有再和她说过自己不开心的事。”

在李双的记忆中,父亲好面子,脾气急躁,李双“不乖”,父亲便会动

手打她。6岁那年暑假,父亲带着她回老家参加亲戚的婚礼。宴席上,有长辈拼命给李双夹大块的肥肉,李双反感地将肥肉夹到餐桌上说:“我不喜欢吃肥肉。”

“你怎么这么没礼貌?”父亲不由分说地批评了她。

李双不服气地辩驳:“为什么要一直夹给我……”

“啪!”父亲一记响亮的耳光打在李双脸上,愤怒地说:“你还给我犟嘴。”

李双回忆,疼不疼不记得了,“但就是觉得很伤自尊,很难堪。”

父亲再婚后,对李双的关心“没有以前多”,唯一的要求就是:“争气,不要丢爸爸的脸”。

在严苛、冷漠的成长环境下,她逐渐养成一种惯性思维,一旦发生什么事情,不能反抗,总从自己身上找原因,最后得出结论“都是自己不好”。



“我很差劲”

李双是典型的“别人家的孩子”:从小学到初中都是年级前十名,钢琴、美术、数学竞赛样样行;情商高,有礼貌,与发小、同学都没有起过大的争执……只有她自己知道,这只是自己戴的“乖小孩”面具,目的是为了不让妈妈太累,不给爸爸丢脸。其实,她的心里住着一个“恐惧孤独的小女孩”,“我只有乖,才不会被父母抛弃;我只有听话,父母才会关心我、爱我。”

初二知识比初一难得多,李双明显感觉到了学习有些力不从心。生地会考压力来袭,带着“不能让父母失望”的沉重精神枷锁,李双的学习压力被一点点放大。

李双自尊心强,受到一点挫折就感觉天要塌下来了,特别是对于自己的优势学科,总觉得一点错误都不能出。有一天,数学老师上课向她提问,回答不上来的她羞愧极了,眼泪夺眶而出。

“我唯一能证明自己价值的方式就是考出让爸妈满意的成绩。我时刻担心自己成绩会下滑。”“越学习越觉得自己很差劲。”冰冻三尺非一日之寒,负面情绪和压力一点一点累积,让李双出现了躯体化(因心理问题出现身体疾病),整夜失眠、厌食呕吐、经常低烧。后来住院一周,失眠呕吐等情况才有所缓解。

在学生时期有这样一种怪象,

越是学习的紧急关头,早恋的现象越是多了起来。到了初三(高三),学习任务繁重,中考(高考)的压力大,一些学生会出现逃避心理——用“早恋”来逃避现实的压力。许老师表示,在家庭中缺少关爱的孩子,更容易出现早恋。“找一个人,弥补某种情感补偿。”恋爱顺利还好,一旦遭遇挫折,或许就会“引发抑郁症”。

升入初三,李双早恋了。而这个秘密,父母至今都不知道。

在这段只持续了三个月的恋爱中,李双觉得自己一直在退让,她用“很委屈”来形容这段关系,“分手的结局,只能说明我不配被爱,我不知道如何与人相处。”

初三毕业后,李双如愿考取了省重点高中。可到学校不久,她的心理就产生了巨大落差:学校学霸众多,她不再是年级前十名。“我很差,我一无是处”“未来灰暗,我是个累赘负担”的自我暗示频现。渐渐地,李双的社会功能受到了心理疾病的严重影响:与母亲相处极不自在,不能和同学正常交流,无法参加学校晚自习,甚至最后连考试都缺席。

“我想和你的父母聊一聊,可以吗?”许老师问李双。

“我怕吓着她。”李双点点头表示同意,她说她对母亲又爱又恨。

许老师将李双父母请到学校,告知他们李双有抑郁倾向。李琼非常吃惊,她有些抵触,大声反驳道:“我家孩子从小到大都很听话、懂事,学习也好,我没有和她发生过冲突。”

不等许老师回话,李琼压低了声音说:“她怎么会抑郁?是不是到了叛逆期?”

站在一旁的李双父亲则完全不信,他愤愤地说道:“我们对她够好了,要什么买什么,你帮我问问她,她到底还想怎么样?”

“虽然李双希望我不要告诉你们,但我认为情况已经很严重,她两次出现了自杀的念头。你们要带她去专业的医院看一看。”许老师和李双父母交流:“很多时候,精神疾病的痛苦像藏在海底的冰山,无法看见却又真实存在,李双的情况就是如此。”

“好端端的孩子怎么就抑郁了?”听到这里,李双父母惊出一身汗。

第二天,李琼带着李双到医院精神科检查,医生给出了诊断结果:抑郁、焦虑偏执状态。拿到诊断结果后,李琼冷静下来,开始搜集资料主动了解疾病。一想到女儿患病,李琼就忍不住流泪。

那段时间,李琼接受了许老师的建议,带着李双在校外找了专业的心理咨询师进行治疗,每一次,她都陪伴在旁,给予拥抱和温暖。

在许老师接触的众多学生抑郁症案例中,不少家长“不愿承认孩子有抑郁症,怕会引来同学、老师的异样眼光,担心它会成为孩子人生的污点”。他们总是矢口否认:“我的孩子很正常,不可能抑郁。”

“这对学生心理问题的转变十分不利。”许老师表示,在这个层面上来说,李双是幸运的,“她的父母放下工作陪孩子一起度过这个时期,愿意倾听和尊重她,并接纳她的问题和情绪。”

“我感受到他们为我做的某些改变。”李双慢慢撕下“乖小孩”面具,开始向父母倾诉内心的真实感受。敞开心扉后,李双消极的心理暗示逐步减少,一束又一束的光驱赶了内心世界的黑暗,李双也逐渐步入正常的学习、生活轨道。



『怎么就抑郁了』