

高三学霸为何用美工刀自伤

青少年躁狂与抑郁双相情感障碍高发,专家提醒孩子成绩突然变好也要警惕

本报记者 何丽娜 本报通讯员 李彬 金薇薇

17岁的花季女孩,在一所重高读高三,成绩在班级第一、年级前十,还担任班长。可这个让所有家长羡慕的“别人家的孩子”,不久前竟确诊双相障碍住进了杭州市七医院。

双相情感障碍,据说患此病的人情绪变化如同钟摆,时而精力充沛,天马行空;时而郁郁寡欢,一筹莫展。

那么女孩究竟经历了什么使她陷入精神状态“喜怒无常”的煎熬中?而她又该怎样应对接下来的高考?钱江晚报记者走进病房,倾听学霸女孩的故事。



考试第一名落到第三 她竟用美工刀划手臂

女孩名叫瑶瑶(化名),身材娇小、眉眼清秀,扎着马尾辫,虽然穿着宽大的病号服,但依然难掩她身上散发出的学霸气质。

“我就是最近心情不太好,晚上睡不着,白天集中不了注意力,遇事容易发脾气。状态不好,所以成绩有点下滑,最近的一次模拟考了全班第三、年级二十,算是史上最差成绩吧,爸妈因此有点担心。”女孩轻松讲述着自己的病情,可她的内心绝不像表面那么平静。

她的主管医生、市七医院双相障碍专家夏泳主任说,妈妈发现她的左手臂上有5条血痕,是自己用美工刀划出来的,她划出这些口子不是为了自杀,而是让自己的身体疼痛、发泄情绪。

是不是要高考压力太大了?瑶瑶虽是学霸,面对高考多少也是有些压力的。可更主要的原因还是,过完年之后,有一天她半夜起床上厕所,听到爸妈在房间里争吵,虽然他们故意压低了声音,但她还是清晰地听到了“离婚”两个字。虽然爸妈仍然在她面前相敬如宾,但却令她越看越觉得心神不宁。每次心情憋闷的时候,她则用伤害自己的方法来舒缓。

夏泳主任说,双相障碍是一种常见的心理疾病,不同的研究数据有所差异。2011年,世界卫生组织公布此病在人群中的终身患病率为2.2%。一半以上的患者在20岁之前发病,且15~19岁尤为集中。这个年龄段的孩子处于青春发育期,随着体内激素水平的波动情绪也易波动,再加之有高考、家庭情感等生活事件的

诱发,于是疾病更容易发作。

孩子成绩突然变好 家长也得关注警惕

既然夏泳主任给瑶瑶下的诊断是双相障碍,她的情绪表现就不可能只有抑郁这一面,问诊过程中,女儿另一面更是令爸妈难以置信。

瑶瑶从小到大的优异表现,以至于爸妈对此已习以为常。高二第二学期期末,瑶瑶的成绩突然跑进了年级前五,差不多有一个月的时间,她每天都精力充沛。爸妈暗自窃喜,殊不知,一切皆因孩子处于躁狂发作状态。

“一般情况下,看到孩子成绩下降,家长都会紧张焦虑,反之,看到孩子成绩变好,除了高兴,往往不会给予更多关注。因此,没能及时发现躁狂症状成了双相障碍容易被误诊的主要原因之一。69%的双相障碍患者被误诊为单相抑郁(最常见)、焦虑障碍、精神分裂症、人格障碍和精神活性物质滥用等疾病。”夏泳主任说,延误治疗变成慢性,自杀风险及自杀成功率远高于抑郁症。

夏泳主任总结了两条标准,家长们可做初步的自判:1.孩子亢奋,学习成绩突然好起来,结合孩子的日常表现排除躁狂可能。2.孩子一会闷闷不乐、消极自卑、脑子反应迟钝,但一会又反应敏捷、言语增多、自我感觉非常好,那么就引起重视。一般抑郁表现持续时间两周以上,躁狂表现持续1周以上,甚至已经影响正常上学,则有必要寻求专科医生的帮助。

专家说

高考综合比拼智力与心理 这样做让考试事半功倍

面对高考,像瑶瑶这样从小考全班第一的学霸都多少有些压力,因此,对于广大高三生与家长而言,压力是个普遍存在的问题。

钱报记者从杭州市七医院了解到,新学期以来,去医院咨询的高三考生与家长不少。“我的门诊中一半的孩子与学业压力相关,最近这段时间高三考生接诊比较集中,平均每周都能碰到十多个。”青少年心理疾病早期干预专家王奕权说。

他们中以学习成绩中等偏上为主,关键时刻,可上可下,思想包袱偏重一些也在情理之中。

王奕权医生说,事实上高考考验的不光是学生的成绩,而是一场智力与心理的综合比拼,此时考生与家长若能有一个比较好的心态,那么在接下来的考试中必能事半功倍。当然,心理状态的调整要讲究方式方法,根据多年的临床经验,王医生总结出了两个小窍门,希望能对高考生们有所帮助。

认知调整: 适度焦虑能调动积极性

王奕权医生说,首先高考生及家长都应该接受这样一个认知,适度的焦虑其实能调动积极性,在学习时提高注意力、记忆力。正所谓“临阵磨枪,不快也光”,正是临时抱佛脚的紧迫感,激发了“一目十行”的学习潜能,多数人的实践证明,还真能记一些东西到脑子里。

但大家需注意的是,适度的焦虑才是好的,过度的焦虑则有害无益。那么,这个适度究竟该如何拿捏?王医生提醒大家,这段时间要把握好这些方面的节奏和规律。

一方面,是请家长保持原有的生活规律。有不少的家长,平时忙于工作,加之高中的功课自己已辅导不了,便对孩子的学习管得不多。想着这会到了高考,有必要多管管了,于是放下别的事,陪着孩子做作业。殊不知,这种打破原有规律的反常举动,会让孩子不适应,无形中反倒给孩子增加了心理负担。

另一方面,在高三第二个学期,不少学校会加快学习节奏,猛刷题冲刺,对于多数学生而言应该能接受,就是那些原先抗压能力不强的孩子,老师与家长有必要及时发现并适当沟通调整。

王奕权医生的门诊中就有这样一个高考生,他是美术特长生,专业课的成绩已经达到想要报考的高校水平,接下来只要保证文化课成绩上线就好,而以他平时的成绩,只要不出大的意外肯定没问题。没想到,他每天去学校看着别的同学在积极刷题,就感到莫名紧张,因此还影响到他的学习效率,多次同学来催作业都没能准时上交。最后,他竟害怕去学校,可不去又担心自己与同学的差距越来越大,整日处于纠结之中。

自我放松: 游戏可玩但不能失控

高三生的学习有多紧张,相信经历过的人都终生难忘。可发条上得太紧了,断掉了风险就更高。所以,学会科学的自我放松意义重大。

先推荐几个常规的项目。像男孩子喜欢运动,可以约上几个小伙伴打篮球或是踢足球,但要注意安全第一。而女孩子喜欢安静,可以看看书、听听音乐,还可以约上闺蜜出去游玩。

不过,残酷的现实是,时间现在对于高三生而言实在宝贵,想组个团体活动基本上都约不到人。于是,不少的学生都转到游戏中跟小伙伴约。对此,估计绝大多数家长会极力反对。王奕权医生的建议则是,可合理接纳,但不能失控。

可能的做法是,周末在家时,可以允许孩子跟同学一起玩游戏,前提是会影响睡眠,连续玩的时间不超过2小时,否则身体会有疲劳感,就不是放松,而是放纵了。

本报记者 何丽娜 本报通讯员 李彬



浙江24小时APP
扫一扫了解
双相情感是
怎么回事,并
了解相关活
动详情。

活动

3月30日是“世界双相情感障碍日”,杭州市七医院将举行义诊咨询活动。当天8:00~12:00,在医院1号楼3楼,陈致宇、夏泳、杨艳、雷娜、朱春燕、董介正等专家将为大家提供义诊咨询服务(请在一楼导医台先取挂号凭证)。