

学霸得了抑郁症

期末考当前,已经走出阴霾的初中女生想告诉同学们:
每个人都不是完美的

本报记者 何丽娜 本报通讯员 冯晓

孩子厌学这样的烦恼,并非只有孩子成绩不好的家长才会碰到。
学霸家长同样可能遭遇,而且情况往往更糟糕。

一次单元考“失手” 竟导致厌学甚至自伤

13岁的晓晓(化名),是个不折不扣的学霸。2019年9月,她不出意外地升入一所名牌初中。然而在一次单元测试中,她只考了全班第五。她觉得这是人生“污点”,因此甚至丧失了斗志,不想去学校。一向严厉的母亲狠狠批评了她一顿,不料小姑娘一气之下,竟拿美工刀割伤了自己的手臂,并冲妈妈叫嚷“我不想活了”。

所幸那一刀割得不深,但接下来的半个月,她整天窝在家里,情绪低落,不理睬父母,动不动就发脾气。这下,家长和班主任都急坏了,直到心理指导老师跟她初步聊了聊后,发现她的心理问题已比较严重,遂介绍到杭州师范大学附属医院儿童青少年心理健康联合门诊。

接诊的是方妍彤主任医师,她详细了解了晓晓的情况后,诊断为抑郁症。

同样作为母亲,方医生觉得晓晓就是传说中那种“别人家的孩子”。可作为医生,方医生关注到,晓晓没有时间交朋友,也没有时间跟爸爸妈妈交流,长期处于高压之下,小姑娘的心情越来越阴沉,那次考试的失败就成了压垮她的“最后一根稻草”。

问她为何如此看重学习?小姑娘脱口而出:“我们家亲戚的孩子,我爸妈朋友的孩子,全是尖子生,他们一见面就拿我们的成绩做比较,我怎么能不拼命学?”

而停顿了几秒钟后,她又低声补充说:“从小到大,爸妈总在家里吵个不停,我只有拼命学习,考上好的大学,今后才能远离他们。这是我第一次考砸,我很怕以后会一直考不好。”



小时新闻APP
扫码看更多
故事细节

看着眼前这个被成绩束缚的可怜孩子,方医生顿觉心里五味杂陈,她有好多话想对晓晓爸妈及更多的家长们说。

想要养育一个身心健康的孩子,温馨和谐的家庭氛围必不可少。学习对于孩子固然重要,但不能成为孩子的唯一。父母对孩子的学习可以适当降低要求,放过孩子也是放过自己。

多方的呵护与关爱 慢慢治愈孩子的抑郁

方医生在诊室里宽慰了晓晓许久,并手把手教她一些放松的方法,让她慢慢觉得自己似乎没那么糟糕。同时,建议晓晓妈妈给孩子养只小宠物。

晓晓选了只猫咪,从此变成了一个快乐的“铲屎官”。注意力从学习中分了一部分出去,而且有了情感寄托,两周后久违的笑容又出现在了晓晓的脸上。

这时,晓晓主动跟方医生说,她想回学校上课。方医生写了一份医校转诊单,发给晓晓所在学校的心理指导老师,学校十分重视,照着方医生的建议,老师和同学们齐心协力帮助晓晓。同学们只字不提抑郁症的事,主动邀请她加入聊天和玩耍,老师给她的作业比平时少了三分之一,妈妈也变得温柔了。

时间一天天过去,晓晓的抑郁症在温暖的集体中慢慢治愈。最近一次咨询时,对方医生说:“我现在大大松了口气,原来一门心思都在学习上,给自己定那么高的要求简直就是自我折磨。这次生病大家给了我用心的呵护和关爱,其实这些我一直很渴望得到,这些比好成绩更弥足珍贵。”

马上又将迎来中小学期末考试,已坦然

许多的晓晓想把自己的感悟与更多同学分享:成绩上升和下降都是暂时的,考不好不用难过。人生如同波浪线,起起伏伏,接受生命的无常变化。每个人都不是完美的,和同学增进交流,多谈论学习以外的话题。

医校家联动 搭建心理健康支持体系

“我的门诊中有三分之二是成绩好的孩子,有的甚至已经严重伤害自己、家人或同学。对于这些孩子,从诊断、治疗、到危机干预等每一个环节,都须步步为营,需要医生、学校、家长的紧密配合。”方医生说。

近日,国家12个部委联合印发的《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019~2022年)》,对学校、社区、医疗卫生机构如何建立服务网提出了具体目标。而杭师大附院更是先行一步,已与多家医疗机构和教育单位共同制定《儿童青少年心理健康支持“同心圆计划”公约》,并于2019年4月正式启动“同心圆计划”。医校家联动,努力为儿童青少年搭建一个全面心理健康支持体系。

作为该计划的发起人,杭师大附院党委书记、心理学博士骆宏教授表示:“在不到一年的时间里,我们走进学校,与学生、老师和家长面对面,通过线上线下两条路服务了10万余人次,还有3项多动症研究登上了国际期刊。随着杭师大儿童青少年心理健康研究所的成立,我们将重点培养预防性人才,加大科研支撑,制定服务标准,关注重点人群,让心理学真正发挥积极作用。”

2020年,他们将为20家学校提供个性化培训方案,做好定向邀约,实现对重点人群的重点干预,形成闭环管理服务模式。

——德岛/香川/爱媛/高知/神户/大阪/京都/奈良 秘境四国+魅力关西 8天夏令营游学团(杭州往返)

中/小学生游学团参考价格:9999元/人(35人独立团)

特色介绍

- 做一次民间文明使者,展示中国学子的优良风采。
- 自然探秘,走进日和佐海龟乐园、奈良公园。
- 日本国粹德岛阿波舞体验&京都茶道体验。
- 小城故事多:橘子的故乡,千年温泉名城——爱媛县;坂本龙马故乡,日本人气蜜月旅行之地——南国高知县。
- 日本乡村农家寄宿体验,体验淳朴和蔼、彬彬有礼、热情好客的日本老人家会的礼仪之道。
- 尊重自然、保护环境、防灾及减灾意识的培养,这是每一个日本学生从小的必修课。
- 香川乌冬面/奈良梅寿司日本两大传统美食的制作体验,在体验中享受美食,在美食中收获喜悦。
- 京都动漫博物馆、大阪日本桥动漫街,带你感受和领略日本二次元文化。

2020年寒假及春节日本游线路集锦:

严选东瀛 王子礼遇——亲子双乐园、山/海景双温泉、螃蟹/和牛料理、日本本州奢享六日游
1月24日、1月27日 9999元/人 1月26日 10299元/人 1月30日、1月31日 7999元/人

