

切片室



大约五年前开始，  
青少年抑郁症患者这个群体明显增多。

每天只睡4小时，其余时间疯狂学习

## 高三男生仍自我否定：我很差劲

本报记者 吴朝香  
通讯员 汤婕

读高中的薛俊(化名)给家人写了一封自我否定的信，他说自己很差劲，什么都做不好。

高三男生齐一仲(化名)试过极端方式，他害怕去学校，原因是和一位同学发生过争吵。

薛俊和齐一仲都就读于省内被认为是第一梯队的中学，两人也都是别人眼里的学霸，而这两位男孩也都生病了：重度抑郁症。



### 和同桌争执后 他竟然陷入了抑郁

去年，国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，青少年被列入抑郁防治四类重点人群，提出要加大干预。

浙江省康复医疗中心(浙江中医药大学附属第三医院滨江院区)精神卫生科主任裴双义从业20多年，根据他的临床经验，“大概5年前开始，青少年抑郁症患者这个群体明显增多，几乎翻番。”

如果只看成绩单，薛俊绝对是优秀的，他的总成绩能考到全市前10名以内。但薛俊发病，恰恰是因为成绩。

他一直对自己不满意，觉得自己没有任何一个科目是特别突出的。他定义的“突出”是，单科考到全市前三名以内。

这种“想而不得”让薛俊产生了严重的认知偏差，再而自我否定。

到浙江康复中心心理健康门诊住院治疗前，薛俊有严重的睡眠问题，每天只睡三四个小时，其他时间都在疯狂学习。

之后，他开始厌学，不想读书，觉得前途无望，生无可恋。幸好，父母发现得及时，将他送医治疗。

齐一仲生病的导火索在很多人看来，也有些不可思议。他成绩在年级前10名以内。一次考试之后，他和同桌起了口角，对方攻击他：“你考试作弊。”

齐一仲很愤怒，嚎啕大哭。

从那之后，他看到同桌就恐惧，晚上失眠，幻听，耳朵边都是同桌的谩骂声。

事情发生后，老师找两人谈话，同桌道歉，还调整了座位。但齐一仲的症状却没有缓解，他在班级里甚至不敢回头看曾经的同桌，总觉得对方在盯着他看。

### 非A即B 不是自由选择

所有的诱因都不是根本原因，像对所有青少年抑郁症患者的治疗一样，裴双义复盘了薛俊的亲子关系和成长环境：他的爸爸是一位老师，还做过中学校长，从小对儿子的要求就很严格，尤其关注他的学业。

薛俊从小就被灌输一种理念：学业有成是唯一的出路。

“这个孩子共情能力比较差，对周围的人和事都比较冷，他内心其实很孤独。”裴双义说，进入高中后，薛俊每天有一个小时可以玩手机，这是他一天中最快乐和放松的时候。

相对来说，齐一仲的家庭环境似乎要宽松一些，父母经营一个小店铺，并没怎么苛求他的学习，一直是他自我管理。

心理治疗时，齐一仲对他的主管医生曹新毅说：爸妈非常看重我的成绩，所以我一直觉得成绩一定要优秀，不能有闪失。

得到这个反馈时，齐一仲的父母有些诧异，他们觉得平时并没有对儿子提过什么高要求。

“孩子说：从小到大，我考得好，他们就开心，考不好，他们就会骂我几句。”曹新毅说，听起来，好像没什么大不了，这甚至是多数父母的一种正常反应，“实际上，潜移默化中，孩子因此自己会形成一种认知上的闭环：我只能成绩好。并自我加压。”

这也是很多父母在孩子确诊抑郁后，觉得不可思议的原因：我们也没给他压力啊，或者，我们其实很尊重他，让他自己选择。

“那些非A即B的所谓自由选择，其实是个伪命题，也许孩子想选C。”裴双义举了一个例子，多数确诊抑郁症的孩子似乎没什么兴趣爱好，“他们有特长，这些是从小父母让他们去学的，但很少是自己真正的爱好。”

### 妈妈照料事无巨细 儿子这种能力便减弱了

“现在的家长基本不会粗暴地打骂孩子，有些甚至很关注孩子，注意陪伴，但不恰当地过分关注反而给孩子造成沉重的压力。还有另外一个后果，就是让孩子丧失了自我处理矛盾的能力，抗打击能力也减弱。”裴双义说。

读大二的武迪(化名)，妈妈是全职妈妈，对儿子的照料很细致，陪伴也从未缺失过。从小到大，武迪的朋友、老师、同学，妈妈都会主动去结识，他遇到什么问题，妈妈也会介入、出谋划策。

考上大学后，有一次上课，武迪没有做好

笔记，向同班的两位女孩借，对方可能心情不太好，很冲地回他：你自己想办法。

因为这一句话，武迪崩溃了，他觉得自己被孤立和针对，很委屈，又无法解决，冲到楼顶，嚎啕大哭。之后，他像齐一仲一样，恐惧、厌学，确诊抑郁症。

“我们在治疗患有抑郁症的孩子的同时，会花大量时间为家长做治疗。”裴双义解释，问题暴露在孩子身上，根源却在家庭里。

前段时间，读初三的婷婷(化名)在历经3个多月的治疗后，刚刚出院复学。

婷婷是在出现抑郁症状两三个月后，被父母带到医院的。在此之前，她上课走神、乏力，对什么都没兴趣，成绩从全校50名以内滑落到两三百名之外。

婷婷的爸爸在执法部门工作，对女儿喜欢说教。比如，婷婷上学迟到、做作业拖沓，他上来就是一堆大道理：你要好好学习才有更好的未来，才能有一份不错的工作……

“这些道理其实孩子都懂，一点小事上纲上线，孩子自然反感，她冷暴力回应。爸爸更加生气，踢翻过桌椅，砸过东西。”裴双义说，女孩的妈妈反对老公的教育方式，夫妻之间时常争吵，女儿又觉得，他们可能随时会离婚……“我们的治疗方案中最重要的一环是让爸爸改变和女儿的相处方式，学会倾听，多让女儿说，他少说。”

对家长来说，这个过程并不容易，改变行为习惯本就是件难事。

“为了女儿，这位爸爸很配合，也用了两个多月的时间，中间也有反复，但最终是有进步的。”

### 爸爸大哭： 我也顶不住了

在临床诊断中，裴双义认为患有抑郁症的青少年，80%左右根源都在家庭。但他从来不当着孩子的面，评论父母的问题，“不能让孩子对父母丧失信心。”

另一方面是因为，他见过太多父母的失控，一位爸爸对着女儿嚎啕大哭：爸爸也顶不住了；他也见过，面对父母，孩子们有多不耐烦或者冷漠。

但是，裴双义也常对家长们说，所有的结果都能追根溯源。“孩子拒绝和你沟通时，回想下，是不是他曾经想和你沟通，但被无视了。送到我们这里来的患者，八成以上是被学校发现异常的。”

这个心理康复区病房里，患者们进进出出：齐一仲出院时还没痊愈，爸妈说让他先休学；薛俊治疗半年后，复学了，边读书边治疗；婷婷似乎是完全恢复了，她说重新找到了生活的动力……

