

切片室

早早被贴上焦虑症或抑郁症标签，对孩子内心是个打击，在休学期间很可能走向两个极端。

健康读本

青少年心理健康专家



王奕權

# 青少年如何走出情绪障碍 不要过早给孩子“贴标签”

破题青少年情绪障碍，这里有份靠谱名医清单

本报记者 何丽娜 通讯员 李彬

“医生，请你想想办法，让她尽快回学校，这样休学在家一个学期，我们都快疯了。”马女士(化名)第一次走进杭州市七医院就诊时，几近崩溃。14岁的女儿小欣(化名)已长得跟妈妈差不多高，浓妆艳抹，一副成人打扮。

青少年心理健康专家王奕權(杭州市青少年心理健康促进(诊疗)中心执行主任)转脸先“批评”妈妈：“这可万万急不来，多数孩子的这类情绪心理问题是被‘急’出来的，家长再这么做，很可能适得其反。”

当孩子“成长的烦恼”突如其来，明智的做法是寻求专科医生帮助。在杭州各医院中，有很多专家致力于促进青少年心理健康，我们特在此梳理了一份清单。

■浙大一院：精神卫生科在之江院区开展以心理咨询和儿童青少年心理健康为特色的临床诊疗，周六下午由王丹丹、王政、吕海龙、戚洪莉等高年资医生轮流坐诊。

■浙大二院：精神科潘冰博士在儿童青少年心理健康诊疗方面经验丰富，分别在周一上午、周二下午、周三下午(抑郁症专科门诊)于解放路院区坐诊；周五全天于滨江院区坐诊。

■省立同德医院：精神卫生中心开展以中西医结合特色诊疗，结合心理治疗为特色的临床诊疗，青少年可前往失眠抑郁专科门诊就诊，周一至周日翠苑院区由刘兰英、马永春、徐方忠、张滢、金卫东、陈炯、王佩蓉、陈正昕、张媛媛等专家轮流坐诊，之江院区周五上午由刘兰英专家坐诊。

■杭州市一医院：周一下午开设儿童青少年心理咨询门诊；周二、三下午，周四全天、周五上午、周六下午开设儿童青少年心理门诊。

■杭师大附院：由心理学博士骆宏主任医师带队，5名高年资医生和10名心理咨询师，从周一到周日每天轮流坐诊儿童青少年心理健康联合门诊。

■杭州市七医院：是杭州市青少年心理健康促进(诊疗)中心所在单位，目前有18名医生从周一到周日轮班坐诊，其中陈致宇和王奕權主攻早期干预，谭忠林主攻抑郁，唐文新主攻强迫，夏泳主攻双相情感障碍。

本报记者 何丽娜 张冰清  
见习记者 陈馨懿

## 女儿很“佛系” 爸妈不同意

“路人甲”是小欣给自己的定位，从小到大，长得一般，成绩也一般，她对自己的要求一直都是“过得去”就好。可在爸爸妈妈看来，女儿太“佛系”，只要再努力，就能更好一些。于是，门门课都给她报了辅导班，还花大价钱上一对一。有时，小欣想请假休息，妈妈也总是拒绝。

然而，多年来大量时间和金钱的投入，并没有获得明显的效果，小欣反而更厌恶学习。进入初中以后，问题出现了。只要一提学习，小欣就感觉头痛、胸闷、恶心、喘不上气等各种不适，因此三天两头请假。

医院做了一堆的检查，结果都说没啥问题，最终考虑是焦虑所致，便试着用上了抗焦虑抑郁药。吃了一段时间后，各种不适症状缓解了，但小欣说还有点心情不好，做事提不起兴趣。对此，大家误以为病情已有好转，商量着继续加大药物剂量好让她赶快彻底好起来。

不过，马女士等来的是，小欣整天坐立不安，晚上睡不着，白天昏昏欲睡，还说自己身上有很多蚂蚁在爬，完全没办法跟上学校的节奏，从初二开始便休学在家。

“她每天都无所事事，要么躲在房间里胡思乱想，要么去胡乱花钱，我们说一下就发脾气。我现在已经丢掉生意的事专职管她，可怎么管得住啊？有一次，我看到她手臂上有好几道划痕，吓得心都揪起来了。”

## 不要过早 给孩子贴上“标签”

王奕權告诉马女士，青少年虽然在生理上已发育得接近成人，但心智上的成长一下子还跟不上，当遇到困难、目标不明确、压力太大等情况时，自己消化不了，便会转化成情绪不稳定，表现为焦虑、抑郁。

小欣最初出现各种身体不适，便是一种焦虑情绪的表现。当时，如果有人能耐心去了解她，找到她情绪不稳定的原因，并帮她一起调整，及时释放掉负面情绪，很快便能回归到一个相对稳定的状态。

反之，孩子早早被贴上“焦虑症”或“抑郁症”标签，对他们内心是一次不小的打击，而在休学的日子里很可能走向两个极端，或是过早接触社会，或是宅在家里成为“废人”，如果再加上不科学用药带来的副作用，简直就是雪上加霜。

在王奕權看来，如今的小欣已不是单纯的焦虑或是抑郁，而是青少年双相情感障碍，因此，在治疗方案上做了全方位调整。药物上逐渐减少抗焦虑抑郁药，适当加一些心境稳定剂，并增加了心理辅导。从年初至今，小欣的情绪已不再像过去如坐过山车一般，每天规律作息，有时还能静下心来来看会闲书，或是跟妈妈一起到户外做做运动。

而有了前车之鉴，这一次马女士再也不敢急于求成。根据王奕權的建议，他们报了周末兴趣班，在相对宽松的学习环境下，既能学知识又能跟同龄孩子接触。

## 一起为孩子 创建一个“心灵驿站”

其实，近年来，有越来越多的“小欣”及其家庭备受青少年情绪障碍的困扰。

王奕權提醒，不要急着给这些孩子下诊断，因为这并非都是疾病所致。可以先试着鼓励他们上兴趣班，在相对宽松的环境里松一松情绪，多数孩子可以不药而愈。至于真存在心理疾病的孩子，恰当的心理放松也有助于缓解病情。

王奕權坦言，帮助青少年顺利走出情绪障碍，需要家庭、学校、医院协作合力。因此，他一直在呼吁并努力促成，由三方一起，为这些暂时不适宜回学校正常上学的孩子创建一个“心灵驿站”，供他们喘息，等他们“满血复活”了，再重新回到“赛道”。

新闻

破题  
杭城各大医院就诊指南  
青少年情绪障碍

