



## 所有孩子在疾病加重之前都是有迹象的

比较内向,情感支持不足,有学业压力。

前一阵的胡鑫宇事件,一直牵动着胡少华的心。在日常门诊中,他接诊过很多有情感障碍的青少年,都有类似胡鑫宇的特征。“青少年情感障碍表现最明显的就是抑郁症,还有双相障碍。”

胡少华解释,青少年情感障碍存在一些特性:一是高复发。也就是会反复发作。小学、中学、大学,以至毕业后都有可能再次发作。二是高致残。主要指的是会造成精神能力的缺陷,比如认知损害、注意力和专注能力下降等,无法继续学业。三是高自杀。

出现情感障碍的青少年会有一些环境的危险因素:原生态家庭中,父母陪伴过少,隔代抚养,情感忽视;家庭离异或者存在家庭暴力、校园霸凌;或者父母管教严厉,对孩子要求过高等。

“作为疾病,抑郁症是有发病过程的,这也就是说,所有孩子在疾病加重之前都是有迹象的。”胡少华列举了一些情况:厌学、社交减少、过度沉溺于网络、性格改变、生活方式改变,比如失眠、熬夜、生物钟紊乱、饮食紊乱、肥胖或消瘦等。

“拿睡眠来说,青少年很少出现原发性睡眠障碍,多是压力或情绪问题继发性的。有些孩子沉迷网络其实不是网络依赖,是因为抑郁状态下,他没有任何兴趣爱好,通过网络消磨时间。因此父母对孩子行为背后的动机识别非常关键,否则会引起新的亲子关系矛盾。”

## 达不到强势父亲的期待 孩子总是被否定

就在前几天,胡少华接诊了一位初中生患者,对方已经在他这里随访了四年。

这个孩子家境不错,父亲经营生意,母亲是全职太太。“孩子父亲比较强势,对孩子期望也比较大。但孩子的性格更像妈妈,内向、温和。”

孩子成绩尚可,却一直达不到父亲的要求,总是被否定,“妈妈其实对他很关心,但日常就是为他的学习做服务,所以,他从妈妈那里感觉到的也是压力。”渐渐地,孩子出现厌学,害怕考试,焦虑,最后发展到用工具划伤自己。

“我们为他做了家庭治疗,让父母都参与进来。一段时间后,孩子情况好转了很多。”随后,孩子父母决定停止治疗。没想到,不久之后,孩子情况出现恶化:易



# 孩子说三句 家长说一句

## 你家孩子如遇情绪波动 不妨试试三比一应对法

本报记者 吴朝香 张冰清

通讯员 王蕊 江晨 徐尤佳 视觉中国供图

青少年情感障碍患者正在逐年增多,这是浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科主任胡少华在门诊中明显感受到的。有数据表示,近三年来,此类患者增长了25%。他所在的科室,每年近15万门诊患者中,有近一半是青少年患者,其中以情感障碍为主;住院患者中,近60%是青少年情感障碍患者。

浙江省名中医、杭州市中医院临床心理科(睡眠医学中心)主任中医师张永华的专家门诊,每年也都要接触大量因情绪、心理问题前来求治的青少年,多集中在初二、初三以及高中学业阶段。

“和成年人相比,青少年的心理健康问题更加需要引起重视,更具特殊性,他们也需要更多的情感支持和关注。”胡少华教授感慨道。

怒,贪吃,体重猛增四五十斤,还有短暂的兴奋,出现了狂躁,最终从抑郁症发展为双相情感障碍。

“一年前,再次恢复治疗,状态慢慢好转,也重新回归校园。”胡少华说,“孩子的父亲一直在给他规划未来,从希望他继承家业,到希望他考公务员,但这些都是孩子不喜欢的,他的爱好和兴趣是艺术类的。”

胡少华非常感慨,类似的父母在门诊中并不少见,“我经常给一些父母建议,要了解各个阶段的孩子的状态,在陪伴孩子的过程中不断学习和成长,没有陪伴就没有教育。除此之外,要多鼓励和表扬孩子,还要培养他们试错的勇气,让孩子不要害怕失败。”

不要只关注成绩,不要只关注孩子的学习能力。这也是胡少华在门诊中,和家长交流时,提及最多的一句话。“陪伴孩子时,要有多元化话题。同时,要给孩子情感安慰和支持,培养共情能力,让他们学会主动寻求帮助,排解问题。这样,当他们心理出现问题时,才不会滑向极端。”

## 青少年的心理问题 普遍却又隐蔽

对此,张永华也深有感触。

他说,青少年的心理问题普遍且隐蔽,孩子对于情绪的表达不像成年人那样直接,一开始往往是以失眠、注意力难以集中、脾气急躁、厌学等为主要表现。而此时很多的父母都会认为是孩子爱玩,不求上进,往往会采取一些比较强硬的手段让孩子能够继续按照他们的意愿学习下去,觉得这样是“为孩子好”,从而忽视了孩子真正的想法,久而久之便使得孩子的坏情绪不断滋生发展。

因此,青少年心理问题的发生,不仅仅是他们自己的问题,更是一个家庭、一所学校的问题。

前几天,17岁的小朱来到张永华的门诊复诊,现在的她比起六个月前刚来门诊时有了很大的改变:可以独自前来接受治疗,愿意主动向医生诉说自己的烦恼。

张医生说:“小朱第一次来的时候,是爸爸妈妈一起陪着过来的,当时她戴着厚重的帽子,沉闷地坐在那里,偶尔回应一两个字,最后只能由妈妈代为讲述病情。”

妈妈告诉张医生,小朱以前很活泼,朋友多成绩好,上了高中寄宿学校后,慢慢变得回家话很少了,还总是熬夜,“成绩也不

停地下降,一问老师,发现她经常上课发呆,也不跟人交流。”

老师说,跟小朱谈话时,她总会说“无聊”“没意思”“没什么”,于是父母急忙带着小朱来求诊。

经过检查,张永华诊断小朱出现了青少年情绪问题,情况比较严重,需要药物和心理干预同时进行。

临走前,张永华又把小朱父母留了下来,叮嘱他们“平时对孩子要多些安慰和倾听,了解她内心真正的想法,去理解她而不是去强行改变她的行为,才能够对她的病情起到正面的帮助。”

## 孩子“领着”妈妈找心理医生 有时家长的情绪问题更严重

张永华说,现在临床上还有一种现象,一些青少年比家长更积极寻求心理医生的干预,“几乎一半以上的青少年心理问题和家长、家庭有关系,孩子在出现情绪问题的征兆时会主动查阅相关的心理学知识,反而是家长没有意识到自己的情绪、行为对孩子产生了负面的影响。”

一次,一位妈妈和高一的女儿来到张永华的诊间,他很快发现其实是孩子“领着”家长来求助。

问诊过程中,女儿回答问题时总要用余光瞟一眼妈妈,妈妈数次用不容置疑的语气打断女儿,“你们这代人不愁吃不愁穿,还有什么烦恼。”“你就是想太多了。”

张永华说,其实女儿在问诊时说出来的词都挺专业,看得出私下做过不少功课。反观母亲,语气急躁、语速极快,强硬的词句像机关枪子弹一样往外蹦。

“这个妈妈自己的情绪问题可能比孩子还严重,情绪是一种‘传染病’,她的问题不解决,孩子的情况也很难改善。”于是,他连哄带劝地让母女俩定期接受心理治疗师的治疗,并给妈妈开了缓解焦虑、安神助眠的中药。

一段时间后复诊,这个妈妈的语气平缓了不少,女儿没有经过太多的干预,自然而然就摆脱了情绪问题。

张永华特别提醒:当青少年出现情绪问题时,家长一定要讲究应对方法,日常交流遵循“3:1”原则,即“孩子说三句,家长说一句”,家长自身的情绪尤其需要稳定下来。当孩子情绪有波动时,要以倾听和抚慰为主,如果孩子的情绪问题无法解决,要及时就医寻求专业的帮助。