

# 15岁以下抑郁症患者3年涨3倍多 本报记者倾听心理辅导老师和医生专家的声音

## 孩子,为何你这么不快乐

本报记者 潘璐

24岁杭州女孩郑灵华因粉色头发遭遇大规模网暴致情绪抑郁而去世。而此前,失踪106天后,江西15岁少年胡鑫宇的遗体在学校后山被发现,官方通报系自缢身亡。人们不仅思考:为什么现在的青少年越来越不快乐了?

是什么导致了这种现象发生?我们应该为孩子做些什么?潮新闻·钱江晚报记者走进学校心理辅导站、医院抑郁科诊室,听听校园心理辅导老师和医生专家的声音,看看他们的做法。



视觉中国 供图

### 开学季心理辅导站很忙

#### 家庭氛围和学业压力

#### 困扰初中生家长

心理辅导站位于学校的综合楼,离教学楼只隔了一段几十米的廊桥。刚下课的孩子们从附近的教室里鱼贯而出,热情地向蒋平打招呼,“蒋老师心理课什么时候上呀?是这周吗?”蒋平是这所中学唯一的专职心理老师。在他人职前,心理辅导站的大部分工作是由美术老师兼站长的张丽宁承担。开学初是他们最忙的时候,张丽宁正在放松室里查看没按时报到的学生名单,蒋平则在为全年级学生心理筛查做准备。

这是孩子们在开学后必经的测试。“这也是疫情防控政策调整之后第一次开学。有的孩子来学校上学有点困难,我们会了解初中生的情况。”张丽宁告诉潮新闻·钱江晚报记者。

心理辅导站分游戏区、宣泄室、放松室、辅导室等区域,每天会有一位心理老师值班。孩子们喜欢这里的器械和环境,午休时间也会来这里玩耍。走进心理咨询室,不再是一件陌生遥远或是令人讳莫如深的事情,而是校园生活的一部分。

心理辅导站的展板上,贴着孩子们在心理课上写给自己的新年贺卡。潮新闻·钱江晚报记者发现,其中不少孩子期待自己能在将来的考试中有个好成绩。

“初中孩子自己过来比较多,困扰他们的主要是亲子关系、家庭氛围、学业压力、和网络成瘾等问题。”蒋平说。

心理测评量表显示的结果,能够较快地筛查出心理状况出现异常的学生。2021年和2022年,学生因为疫情长期居家上网课,检测结果出现异常的比例大幅增长。

张丽宁记得,有位初三孩子在疫情期间,心理测评结果显示重度焦虑和重度抑郁,并且存在长期失眠的情况。张丽宁想和他沟通,他却说自己没问题,要备战中考,没时间做心理咨询,已经在吃中药调理睡眠了。

张丽宁多次联系家长,希望对方能带孩子去医院做个详细检查,谁想却被对方认为是老师在故意刁难。

后来家长带孩子去了医院。在医生的询问中,孩子说,他已经不想走进校门,觉得自己被竞争氛围包裹着,喘不过气,宁愿在家自学。“孩子的这种想法,从没向家长或老师表露过。”张丽宁说。

### 倾听青少年的声音

#### 心理课

#### 家庭教育的主体主动报名

一次的倾听显然不够,即使在长疗程的定期心理辅导下,心理老师能做的也很有限。

有个孩子小升初后不适应,成绩一落千丈,但父母只奇怪孩子的成绩怎么突然这么差,却并没有重视孩子提出不想上学、想去看病的诉求,“妈妈觉得她是因为不想上学而小题大做,这干脆把孩子推向了另一个深渊。”张丽宁说。

“和孩子聊了好几次,我才知道,从幼儿园开始,家里人就要求她每天弹好几个小时钢琴。父母都是国内顶尖大学毕业的,觉得孩子厌学是作。初三她再来找我的时候,已经出现了自杀倾向。”张丽宁说,就诊后,母亲甚至擅自让孩子停掉了需要定期服用的抗抑郁药物,给她换成了维生素。

心理课的设置至关重要。蒋平发现,学生们能在每月两节的心理课上找到共鸣,改变了原本对心理问题的偏见和误解,“有的学生也会因此产生对心理学的好奇和兴趣。”

蒋平介绍,心理课的内容包括人际交往、生命教育、自我认知、沟通教育等方面。不少孩子会在下课后找他倾诉自己的烦恼:家里添了弟弟,觉得自己得不到关注;考试压力很大,怕被父母批评;学习成绩不好,越着急越不能集中注意力学习……

蒋平通常扮演着亦师亦友的倾听者角色,帮助孩子们解决问题。“我们学校有三千多位学生,团队一共有二十位左右的老师。除了我和张老师,其他人都是兼职的。”蒋平希望能够增加心理课的频次,因为需要心理健康教育的不仅是孩子,还有家长和老师。

“尽管我们提供了很多家庭教育沙龙和课程,但往往是重视的家长很重视,不在意的不会主动报名。”蒋平说,不同年龄段孩子的需求不同,紧张的家庭氛围、不合理的家庭分工和失衡的家庭结构,都会给孩子造成心理阴影和负担,“有的孩子在幼儿园期间就经历了创伤,如果能有相关培训提前介入家庭教育,就能起到一定的预防作用。”

### 抑郁科门诊一半是青少年

#### 冲突

#### 自残

#### 低龄患者越来越多

上午10点,杭州市第七人民医院三号楼一层的门诊等待厅里已经坐满了人。杭州市第七人民医院主任医师、精神六科病区(抑郁障碍病区)主任谭忠林,正在查看患者的抑郁自评量表。

“你现在处于情绪波动边缘,抑郁和焦虑的评分比较高,睡眠评分14分,人际关系偏敌对。你觉得这个结果符合你自己的情况吗?”谭忠林温声询问对面的女孩。

和大多数由母亲陪伴前来就诊的青少年不同,女孩一个人从外地赶来。她的手指下意识地抠着指节表层的皮肤,脸上没有什么表情。因为抑郁症,16岁的女孩从高一开始经常请假。

女孩问谭忠林是否需要加大药物剂量。谭问她:“最近一周,开心的感觉能否持续三天?”她咬了咬嘴唇,轻轻摇了摇头。

患者的症状并不相似。17岁的女孩坐在就诊椅上就开始掉眼泪,小臂上密密麻麻的划痕,新的旧的都有。她吃了很多药物,住了几次院,希望谭忠林能为她开ECT(电休克治疗)治疗单以及休学证明;一个初三的女生常常幻听,听到有很大的声音把自己心里的想法说了出来。她时而焦虑自己的身材,时而焦虑未来,提起学校就烦躁激动……

诊室里并不总是平静的对谈。在母亲看来,13岁的儿子自从上网课后平板电脑不离手,寒假作业也不做。在母亲陈述时,儿子一直在笑。

“量表结果显示正常,你觉得是否符合自己的情况?”谭忠林询问男孩。

“她一直在旁边让我选那些好的,我选不好的就问怎么可能、哪有那么严重。量表结果怎么会不好?”男孩看向母亲,反问道。

谭忠林告诉潮新闻·钱江晚报记者,当天就诊的22位患者中,12岁到18岁的有8位,其中6位女孩,2位男孩。18到25岁的有3位。

“每年来抑郁科就诊的都在增加,其中低龄患者越来越多。小于15岁的就诊人次,2018年有3148位,2021年有10613位,2022年的数据还没出,但肯定会增长。”谭忠林说。

(为保护受访者隐私,文中蒋平、张丽宁为化名)