

如何问诊青少年心理问题,减少悲剧发生?

心理咨询师和心理医生开处方——

## 别让狭窄的竞争赛道羁绊着他们

本报记者 潘璐

《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%~20%,接近于成人。有研究认为,成年期抑郁症在青少年时期已发病。

如何听到孩子们的心声,并提前进行干预,减少悲剧发生?潮新闻·钱江晚报记者采访了从事高校心理健康工作多年的心理咨询师和专业心理医生。



视觉中国 供图

## 处于压力链条最底端

徐凯文博士在高校从事心理健康工作多年。回顾近二十年高校的情况,他发现心理健康问题日益严重。高校心理咨询量、危机干预量,基本上是10年前的10倍。同时,心理健康问题呈现出低龄化的趋势,在中小学阶段更是日益严峻。

## 焦虑让孩子自我否定

徐凯文认为,在导致青少年心理健康问题的四个因素中,学习压力是第一位的。“对我们‘70后’来说,考上大学的比例很少,但为什么那时候几乎没有严重的焦虑?因为现在普遍认为考上名牌大学才行。”徐凯文表示,随着时代的变化,人们的教育观也发生了变化。

一次,徐凯文跟女儿聊天,问她同学当中有多少人厌学的。女儿反问:“现在谁不厌学?”徐凯

文又问:“学习真的没意思吗?”女儿答:“有意思,但是当它变成考试的时候就没有意思了。”

“如今我们的孩子,是处于整个社会压力焦虑链条的最底端。所有成人的焦虑和压力,会层层传递到孩子身上。学校要出成绩,要提高升学率,家长就会很焦虑。”徐凯文说,“这种焦虑传递到孩子这里,孩子们会自我否定,有人‘躺平’不干了。”

“压力前所未有的大,支撑自己的力量又很薄弱。”徐凯文这样总结当下青少年面临的境况,“现在的教育环境过于功利,孩子们都在一条激烈的赛道上相互竞争。因此当孩子发现他们达不到这个标准,他们对自我的价值判断会产生崩塌,很容易被否定、被打击。”

## 青少年心理治疗最大困难

“综合诊断青少年的心理问题有多种因素。对青少年这一年龄段来说,人际关系、学业压力和亲子冲突是最常见的三个原因。”谭忠林说。

关注抑郁症久了,谭忠林发现,当他询问患者心情不好是什么时候开始的,患者通常会往前推很久。

在青少年自杀死亡的事件中,父母通常会有很大的情绪反应:一切都挺正常的,怎么一下子就自杀了?

## 缺乏规范治疗

实际上在此之前,这些孩子已经走过了一段非常艰难、痛苦但无能为力的路程。

更要命的是,在青少年时期产生的创伤,或许在漫长的十几年内也难以弥合。在门诊,谭忠林看到了不少这样的病例。

“有一位母亲带着女儿来诊室,女孩因无法工作辞职了。女孩说,情绪出现问题已经十几年。母亲拿着牛奶和茶叶蛋不住叹气,说当时以为是青春期叛逆。”谭忠林说。

“还有一位已结婚生子的男士则不住敲打自己的头,他回想正是高二下半年的一场考试成了他人生的转折点。当时整个头像被钢丝撬开一样,被爆竹崩开似的。他从此无法做题,于是放弃了学业,二十多年来,失眠和吃不下饭一直纠缠着他。”谭忠林又举了一个病例。

现阶段对于青少年的心理健康问题,谭忠林指出,首先考虑心理行为干预,然后才是药物治疗。

“目前我们整个社会的前期干预是不够的。”谭忠林认为,家庭教育、亲子沟通的模式,以及学校对学生心理状况的关注管理,都能在干预过程起到重要作用,“越严重的个案,治疗起来越困难,你会发现跟他们的亲属沟通也很困难。这个家庭可能本身就面临着很多问题,比如经济、疾病、恶劣的夫妻关系等。”

谭忠林建议,学校可以提高对学生心理疾病的识别率,同时提升心理咨询老师的专业技能。在学科成绩之外,为学生提供更多发展兴趣和爱好的机会,让他们能有各种途径找到自己的成就感和满足感。

目前在对青少年心理健康问题的治疗过程中,最大的困难是什么?

“一是就诊率,很多人意识不到这是病,需要接受专业的帮助;第二个就是规范治疗,相当一部分病人没有完成系统的疗程,或是早早停药。”谭忠林表示,如果药物治疗不能持续作用,当情绪诱因再次出现,抑郁症非常容易复发。

青少年本身情绪波动性很大,和病理性的波动结合在一起,有时候要区分比较困难。“只有经过急性期、巩固期、维持期,这样一个彻底的系统治疗阶段,才能完全康复。”谭忠林说。

## 亲子关系

徐凯文指出,“双减”减掉了部分校外教育培训机构,但并没有减掉家长的焦虑。

一方面,家长会用自己的人生经历和价值观来对照孩子,和孩子在高速运转的时代中所接触到的独立意识产生矛盾,甚至发展为亲子冲突。

## 家长

另一方面,升学考试的重要性被不断强调,“卷”的氛围已经从高中下沉到了初中,甚至小学。“家长对孩子的成绩焦虑,孩子学得很痛苦,甚至不想去学校,双方都非常疲惫。”徐凯文说。

然而,考上大学并不是终点。徐凯文观察到,无论是中小学生,还是大学生,都可能出现了空心病,即“价值观缺失所致精神障碍”的状况。“竞争始终存在,即使上了大学后,大学本身没有升学率的要求,但还有就业的压力,孩子们无法停止‘卷’自己了。”徐凯文说。

徐凯文曾做过一个统计:北大一年级的新生,包括本科生和研究生,其中有30.4%的学生厌恶学习,



或者认为学习没有意义,还有40.4%的学生甚至认为人生没有意义。

徐凯文表示,这次的开学非同寻常,孩子们刚经历了三年的疫情,缺少玩耍和同伴交往。徐凯文建议学校开学后,不要让孩子们快速面临考试成绩的考验和压力,而应当设置一些促进同伴交往、师生关系的文娱活动。

“开学后要开展中小学生的心理健康评估,做到危机管理前置。最重要的是让教育回归立德树人的本质,让孩子们能够专心地学习,痛快地游玩。”徐凯文说。

在心理健康检测站心语基地体验的女生  
视觉中国 供图