

## “幼吾幼以及人之幼”系列报道之二

## 谨防抑郁 呵护未成年人心理健康

## 2 小心“沉默杀手”

“不知什么缘故,我是这样的悲伤!”德国诗人海涅的诗,道出了抑郁症患者的切身感受。兴趣减退甚至丧失、对前途悲观失望、自我评价下降、感到生活和生命无意义……抑郁症这个“沉默杀手”正在危害青少年群体的精神健康,近日,记者走近青少年抑郁症患者和精神科专家,希望通过报道让更多人了解抑郁症,让未成年人远离“沉默杀手”。

## 1 难以诉说的痛苦

“你们再吵,我杀了你们!”自习课上,佳佳手按书桌一脸愤怒,嘈杂的教室顿时鸦雀无声,同学们惊愕地看着她,一脸难以置信。佳佳15岁,高一学生。她成绩很好,年级成绩排名前十。她和班里一名男生关系不错,学习上互相帮助互相进步。一天,对方突然提出交女朋友,佳佳考虑到学业婉拒了对方。令她没想到的是,对方被拒绝后,竟在背后说她坏话,而她的好朋友也开始疏远她。从此,佳佳变得越来越焦躁和抑郁,有时无法控制自己的情绪做出过格举动,甚至出现自残行为,直到病情影响到学业,才引起父母的重视。

“别人用‘矫情’或者‘想不开’来看待我的痛苦,我不想辩解,这种痛苦他们根本无法想象不到。”同为抑郁症患者的萱萱今年16岁,也上高一。她文静内向,不善交谈,只有一两个朋友。她很要强,用妈妈的话说,“孩子做事追求完美,能赢不能输!”

萱萱的抑郁症状出现在三年前。一次,她考试成绩不理想,被老师和父母批评后,心情抑郁,这种状况持续很长一段时间,甚至产生轻生念头。为了不让父母失

望,她咬牙坚持,并未影响学习。去年中考,她以700多分的骄人成绩考入理想中的学校。入学后,她的病情越发严重,经常出现头疼、头晕、恶心、乏力等症状,情绪低落,已经严重影响到学习和生活。她向老师提出回家休息,然而在家里休息了一个多月后,她的情况并没有引起父母足够重视,反而一直催促她复学。她内心很矛盾,不想去学校,又觉得愧对父母,病情越发严重。随着萱萱的病情越来越严重,父母终于意识到她的问题,这才带她到医院治疗。

与佳佳和萱萱不同,今年17岁的小鹏曾是个阳光大男孩。不过,三年前他患上抑郁症,完全改变了他的命运。当时即将中考学业压力大,父母又因为感情问题时常争吵,导致他出现兴趣减退、记忆力下降、难以集中注意力、精神郁结等症状,对学习和人际交往造成很大的影响,为此他感到十分苦恼,严重时甚至用刀划伤手臂和额头。今年2月,家庭爆发矛盾冲突后,他再次划伤额头缝了6针。4月,因害怕参加考试,他不想去学校,并与母亲发生激烈冲突,随后休学开始治疗。

“我只要你像一个正常人一样,很难吗?”“你就是闲得慌,如果你和我一样忙,你还会这样吗?”“别人可以做到,你为什么不可以?”“咱们家生活条件这么好,你什么都不缺,还有什么不满意的?”……对于孩子患上抑郁症,有些父母难以理解。

“青少年的减压能力和社交圈子有限,相比成年人,他们的负面情绪难以得到发泄。”从医40多年的太原市精神病医院心理门诊部主任医师彭超英表示,抑郁症是一种常见疾病,人人都有可能受抑郁症困扰。引发抑郁症的原因比较复杂,与多种因素有关,比如遗传因素、家庭因素、社会因素、心理应激因素等。

青少年作为一个生命个体,同样要经受生活中的种种应激事件,如学习成绩压力、早恋、同学间复杂的人际关系等。如果不能很好地应对压力,就有可能产生抑郁,甚至发展到更严重的精神疾病。如果发现孩子有抑郁症症状,家长应早发现早介入,积极配合医生治疗。

那么如何判断孩子患有抑郁症?彭超英说,抑郁症主要表现为情绪低落,对任何人和事都不感兴趣,精力减退,总觉得很累,自我评价下降,伴有自责甚至自罪感,反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为等。



## 3 呵护孩子心理

中,初一和高一的未成年人在这些救援中占到多数。无独有偶,据山西医科大学第一医院精神科医生刘莎介绍,2020年,她所在的门诊接待了9万名病患,到2021年,这个数字达到11万。需要警惕的是,在这些病患中,未成年人占到将近一半。

“无论家长还是老师,发现学生出现发脾气、厌学等情况,不要着急评价、批评孩子,而是耐心寻找原因,帮助孩子解开心结。”彭超英提醒,如果孩子出现抑郁症的显著症状,且持续两周以上,对学习和生活造成影响,

家长应及时带他们就诊。

刘莎则认为,抑郁症只是青少年精神疾病的一种,还有焦虑症、强迫症、恐惧症、双相情感障碍等。要让未成年人远离精神疾患,需要通过多种途径的宣传教育,帮助青少年掌握心理健康相关知识,提升心理调适能力,协助家长树立科学的教育理念,帮助孩子正确认识、处理碰到的情绪问题。希望各级政府部门、学校、医疗卫生机构、社区、社会组织等多方力量加强合作,共同创造更有利于青少年心理健康的外部环境。

记者 郭晓华

## 关爱保护未成年人健康成长

热心市民提供线索

## 10辆公共自行车“回家”

本报讯(记者 袁剑锋 通讯员 陈志敏)为了让遗失的公共自行车“回家”,太原公共自行车公司加大宣传力度,呼吁市民发现失车线索及时反映。9月14日,该公司二车队消息,在大家的共同努力下,近期依靠市民提供的线索,陆续找回了10辆遗失的公共自行车。

当天上午,二车队调度员接到电话,反映在太航社区内的楼道里停着一辆公共自行车,好几天无人过问。车队立即派人前往查看,很快找到这辆“公车”,根据车号查询果然是失车,于今年5月在附近一家银行门口丢失。

9月11日,热心市民刘先生途经平阳路旁的一条巷子时,发现一家小饭店门口有一辆落满灰尘的公共自行车。随后他又路过一个公共自行车站点,遇到一名修理工,便反映了此事。修理工立即前往现场查

看,找到车号后向车队反馈。经查询,这辆公共自行车是去年10月丢失的。

日前,调运员孙师傅开车去晋源区办事,在一个空地上发现一辆没有座位的公共自行车。他走近查看,一名路人说,这辆车已在这里停放一段时间了。经查询是失车后,孙师傅将其带回车队。

据介绍,有的租车人临时停车不上锁,导致公共自行车遗失。为找回失车,太原公共自行车公司除了号召全体员工走街串巷寻找外,还积极加大宣传力度,呼吁市民发现失车线索及时反映。近段时间,依靠热心市民提供的线索,又有10辆公共自行车陆续“回家”。

老人夜晚乘车找错站台

## 公交司机帮忙打车助其回家

本报讯(记者 袁剑锋 通讯员 张雪娇)9月13日晚,一名独自出行的老人找错了公交站台,半天等不到车。接到求助后,得知老人不能乘坐自己驾驶的公交车,19路公交司机雷彬帮忙拦了一辆出租车,并支付车费,让出租车司机把老人送回家。

当天晚上10时许,一辆19路公交车在金刚堰路北大街口车站停靠。“师傅,这辆车去不去尖草坪?”一名老人站在前门口问道。“大爷,不去。”公交司机雷彬说。“我知道827路去,但等了好长时间也没等到车。”大爷说。雷彬想了想

回答:“827路不在此停靠,您应该去北大街上的胜利桥东车站等。”“谢谢。”老人致谢后,就准备离开。

“大爷,等一等。”雷彬突然叫住老人,“现在已经10点多了,827路末班车可能已经错过了,要不您打车回吧。”“那怎么办?我身上只有不到10元钱,手机里也没有钱。”老人一下着急了。看着神情焦急的老人,雷彬简单和车上乘客解释后,当即下车拦了一辆出租车,并支付了车费。当老人乘车离开后,他才返回驾驶室。

9月14日上午,受助老人的家属来到公交三公司五车队,除表示感谢外,还归还了打车钱。

践行社会主义核心价值观