

## “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

“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，对方突然提出交男女朋友，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出格举动，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。

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，这辆自行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”。

践行社会主义核心价值观

## 2 小心“沉默杀手”

“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



“我们每日接到的救援任务中，有关未成年人的占到40%多，7月的283起救援中，120起是18岁以下的。”山西蓝天救援队队员郭春丽告诉记者，近几年，未成年人离家出走和轻生的人数有增加的趋势，而且，很多救援任务都发生在暑假。其

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9万多名病患，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

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路公交车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路不在北大街上的胜利桥东车站等车。”“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。”老人一下就着急了。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。