

头疼失眠、烦躁易怒、暴饮暴食、拖延厌学……

孩子这些异常向父母传递了哪些“信号”？

前不久发布的《2022国民抑郁症蓝皮书》(以下简称蓝皮书)显示,18岁以下患者占抑郁症患者总人数的30%,其中50%为在校学生。近年来,青少年抑郁症发病率呈上升趋势。关注初中以上孩子的情绪状态和精神健康,是每位父母不能大意的事。那么,孩子的哪些言行需要引起父母的关注?



网络图片

出现这些状况表明孩子抑郁了

由于青少年处于人生的特殊时期,加之心智发育不成熟,其抑郁症状表现与成人抑郁症的表现有所不同,即除了情绪低落,还会出现烦躁、易怒、人际关系紧张、焦虑、自卑、自责、过分敏感、与父母对抗等状态;在身体、生理方面,伴随有疲乏感、食欲不振或暴饮暴食,有头痛、胃痛、胸闷等不适,但经医学检查无异常,失眠或嗜睡、常做噩梦,思维迟钝,注意力不集中,记忆力下降等症状;甚至出现厌学、逃学、离家出走,或有自残、自杀等极端倾向及行为。

如果孩子有上述状况,家长却误以为

家庭因素易导致青少年抑郁

孩子与父母一言不合就发生争吵或者彼此冷战的现象在家庭中比较普遍。蓝皮书显示,69%的学生患者在家庭关系中易出现抑郁;63%的学生患者在家庭中感受到严苛和控制、忽视与缺乏关爱,以及面临亲子冲突和家暴。这或源于父母对孩子要求过严,期待他们在同学中永远领先,否则就指责孩子不认真、不努力,家庭中缺乏民主氛围和平等交流;或源于父母缺乏沟通智慧与技巧,养育方式简单粗暴,二者导致家庭亲子互动出现障碍,亲情越来越疏远,甚至导致孩子与父母产生陌生感或严重的心灵隔阂。这种现象在初高中面对升学压力的学生家庭中较为明显。

乖孩子是青少年抑郁症的高危人群。青少年心智发育尚未成熟,在自我认知和自我评价方面不同程度地依赖父母。受家庭影响,一些孩子很可能将父母的高要求内化为自我要求,追求事事更好,不允许自己成绩下滑,做事出错甚至有点儿闪失,就很自责、焦虑、恐慌,且无力抵抗挫折,遂将不满和愤怒全部投射到自己身上,自我攻击,以至于自残,这在那些乖孩子身上表现得比较明显。因为,普适价值

他们是青春期叛逆、故意和父母对着干,心理承受能力低,性格孤僻、不合群,过了这个阶段就好了;或者认为孩子偷懒、不爱学习;而对那些努力读书却效果欠佳的“好孩子”则不分青红皂白地解读为脑子慢、理解力差……这种态度,很可能导致亲子关系恶化,加重孩子的抑郁症状。

在青少年群体中,女孩比男孩更容易抑郁。主要因为面对压力时,女孩更容易用内化的方式来应对压力,会感到无助和绝望;男孩则更多地将压力外化,表现为具有冲动性和攻击性,以此来释放内心的部分压抑情绪。

观中的“乖”,强调孩子听话、顺从、懂事。而孩子一旦被贴上“乖”这个标签,他们必然会放弃一部分自我。乖孩子通常更希望获得他人的认同,他们很容易受到外界评判的影响,外界评判好,他们感觉开心,不然就感觉痛苦。从这个意义上讲,家长对孩子的期望值应与其实际能力相符,避免孩子有压迫感;同时,父母有必要淡化自己的权威性,放下身段,与孩子平等相处,让孩子恰当地看待自己,接纳自己。

引发青少年抑郁症的另一个比较重要的原因是“社交障碍”。蓝皮书显示:77%的学生患者在人际关系中易出现抑郁。一些孩子因为人际交往困难产生厌学情绪,此时,如果家长没能仔细了解孩子厌学的原因,未给予孩子足够的理解、帮助,孩子很难找到改变处境、适应同伴关系的途径,不良情绪就得不到合理释放,容易郁积成病。因此,从孩子幼年起,父母应鼓励孩子和小朋友一起玩,学习与同伴交往,懂得如何与他人建立良好的关系,掌握沟通技巧,及时调整与同龄人之间出现的小摩擦,化解矛盾,孩子日后才能更好地融入集体生活。

孩子抑郁了家长怎么办

家长平时细心观察,如发现孩子情绪状态异常,不必过于焦虑。从抑郁情绪或抑郁倾向发展到抑郁症有一个过程,但需要尽早带孩子接受专业的诊断评估,首选精神病专科医院。一旦孩子被确诊,家长要及时带孩子接受精神科医生的治疗,而非仅仅接受心理咨询服务。

孩子得了抑郁症,对家庭来说是巨大的打击,特别是孩子有自残、自杀行为时,家长往往会高度紧张,时间一长,家长也会有无力感、崩溃感,甚至失眠、焦虑、郁闷,这种状态很容易加重孩子的病情。所以,家长先要克服自身的焦虑情绪,沉住气,“既来之,则安之”,理性、积极应对。

需要说明的是,不少患抑郁症的青少年学生因为害怕被异样的目光包围,往往刻意隐瞒病情,拒绝就诊。这就更需要家长不要有病耻感,耐心疏导,告诉孩子生病是正常的,他的病症是暂时的,改善要经历一个循序渐进的过程,相信医学实践已经证明的——抑郁症是可以治愈的,越早接受专业干预,越有治愈的可能性,说服孩子及早接受专业的干预治疗。

抑郁的孩子需要友善的倾听者,家长耐心倾听,不批评、不指责、不盲目鼓励,会让孩子感到被关爱、被接纳,内心温暖,能提升克服疾病的信心。因此,家长的陪伴,家长的同理心——能看见、理解、尊重孩子的痛苦,家长能接纳孩子的不良情绪,照顾好他们的饮食起居,则是治愈孩子抑郁症的另一剂良药。反之,如果单纯地告诉孩子“你要振作,别想那么多,看开点就好了”“你就是没事干,自寻烦恼,找点事儿干就没事了”“你要转移注意力,克服抑郁症”……这些言语则会让孩子感到自己与父母的疏离、不舒服,甚至被激怒,也会加剧孩子的自我否定和自我贬低,导致病情进一步恶化。

另外,孩子得了抑郁症,有可能是家庭出了问题,所有家庭成员自身以及他们的相处方式也需要作出相应的调整,只有家长调整好情绪,内心稳定,家庭温馨和睦,才能为孩子提供一个良好的康复环境。

精神放松使人容易远离抑郁

据中国流行病学调查显示,儿童、青少年中,有五分之一会遭遇各种各样的精神问题。孩子的成长需要德智体美劳全面发展,身心健康,而非仅仅考试成绩突出。即使在实施“双减”的今天,孩子们的学习压力依然不小,长时间、高强度用脑,伴以紧张焦虑,人会很疲惫,容易引发抑郁,如同弹簧被拉得过紧而绷断。因此,家长一定要提醒孩子控制学习时间和节奏,适当休息,保证睡眠,只有在睡眠中,身体才能正常分泌生长激素,保持良好的身体发育,青少年的情绪才能稳定,拥有健康的心理。

父母的教养方式直接影响孩子的情绪。为此,面对孩子的各种状况,都需要父母采取健康的、鼓励式的、建设性的回应方法,而非评价性、批评性、拒绝性的回应方式,从而形成民主、互助、和谐的家庭氛围。一个家庭健康的标志,是允许每个家庭成员表达自己的困惑、失败和负面情绪,亲子之间平等交流,家长有能力给予或者引导孩子找到积极应对方式,避免冷落、唠叨、指责、嘲讽孩子。

阳光、空气、运动是天然对抗抑郁的三大法宝。运动会产生内啡肽和多巴胺,这些脑垂体分泌的物质能使人部分消除疲劳感、疼痛感,放松身心。父母和孩子一起运动,也能加深亲子间的亲密关系。从这个意义上讲,经常坚持亲子运动,是帮孩子远离抑郁的好方法。

另外,鼓励孩子经常参加群体游戏,结交更多的同龄伙伴,在相对稳定的孩童社群中,学会与人友好相处,对于孩子的身心健康极为重要。

(据《中国妇女报》)