# 关注青少年的心理状态和情绪问题，请从这些方面做起

心智还在发育中的青少年非常敏感，他们用自己的心感知着周遭事物，但是不会自我调节，不懂得如何正确释放自己的情绪，如果不及时疏导，很容易导致严重的后果出现。

这就需要家长的正确教育和耐心引导。

父母觉察到孩子的异常并提供积极的关心、尊重、理解和支持，成为孩子所需要的陪伴者，将会极大地影响孩子情绪变化的走向，并帮助孩子顺利完成青春期的自我探索，避免青少年抑郁症发生的可能性。

如何辨别青少年潜在抑郁的求救信号？让我们共同学习。

2021年3月1日，中国科学院心理研究所发布《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》，报告显示，2020年青少年的抑郁检出率为24.6%，其中，轻度抑郁的检出率为17.2%，重度抑郁为7.4%。小学阶段的抑郁检出率为一成左右，初中阶段的抑郁检出率约为3成，高中阶段的抑郁检出率接近4成，其中重度抑郁的检出率为10.9%-12.5%。对抑郁得分进行单因素方差分析，结果发现抑郁的平均水平随年级的升高而增加，抑郁在青少年群体中不是小概率事件了。

很多孩子甚至不知道自己的状况不好，或者还没有能力用语言来表达自己的抑郁症状，只是每天都会纠结：自己为什么会这样？产生对自我价值的否定和怀疑。

据心理科普，抑郁症虽然隐蔽性强，但也有一定的迹象。

值得注意的是，一些家长只看到表面现象而不了解潜在的根源，误把青少年抑郁当成是青春期叛逆，习惯性理解成孩子只是青春期到了，叛逆、不愿学习、意志力不足、内心不够强大等。这种误解往往会加深亲子矛盾、家庭冲突，甚至加重孩子的情绪问题。

因此，及时发现青少年抑郁的预警信号，尽早找到有效的应对措施，帮助孩子应对抑郁情绪，避免孩子发展成严重的情绪障碍尤为重要。

**出现这些表现时，**

**孩子可能抑郁了**

孩子的情绪状态异常

➤ 情绪容易变得低落，难以高兴起来；

➤ 容易烦躁，不耐烦，发脾气；

➤ 情绪敏感，容易悲伤哭泣。

孩子的兴趣改变

➤ 对喜欢的东西兴趣变弱，乐趣减少；

➤ 对新颖的东西没有兴趣，无精打采，经常有无聊感；

➤ 喜欢寻求刺激，做出一些伤害自己的行为，例如抽烟、酗酒、自伤、离家出走等。

孩子在校表现的变化

➤ 出勤情况：不愿意上学，甚至不想去学校；

➤ 学业成绩：一落千丈，甚至变得很糟糕；

➤ 行为问题：与人打架或者被打，被同学排挤孤立。

孩子的社交行为变得不正常

➤ 与朋友在一起的时间减少了；

➤ 课外活动或周末活动的模式突然改变；

➤ 远离人群，放弃以前建立的友谊和社交活动，退回到自己的房间或者转向网络世界等；

➤ 过于黏人，不可控制地需要跟某个人待在一起；

➤ 对他人的行为敏感，容易对他人的行为产生极大的情绪反应。

孩子的身体状况变差

➤ 容易疲劳，感到精力不足，喜欢赖在床上；

➤ 对自己的身体感到忧虑，害怕自己患上不治之症；

➤ 出现与生理状况不匹配的身体不舒服，如头痛、胃痛等；

➤ 体重明显减轻或增加。

孩子的饮食失调

➤ 对食物变得很挑剔，对食物的兴趣减弱甚至丧失了；

➤ 突然有不可抑制的进食冲动，不能享受进食的乐趣，只是机械式把食物塞进口中吞下去，肚子很难受也无法停下来；

➤ 突然吃超量的食物，食后催吐，吐后再吃。

孩子的睡眠不稳定

➤ 失眠，入睡困难，翻来覆去睡不着，或者容易早醒，醒后无法入睡；

➤ 睡得过多，即使每天睡十多个小时，醒来依然疲惫不堪；

➤ 睡眠过程中梦多，容易惊醒。

孩子的认知功能下降

➤ 注意力集中困难，学习效率变低，需要花比以往更多的时间和精力来完成功课；

➤ 记忆力下降，不容易记住要学的知识，记住了也容易忘记；

➤ 做事犹豫不决，即使简单的选择也变得很困难。

孩子的自我评价变低

➤ 对过去的错误耿耿于怀；

➤ 觉得自己是一个没有价值的人；

➤ 失去活着的意义；

➤ 不恰当的内疚感，将事情不好的结果过多归责于自己；

➤ 反复思考死亡，觉得自己死了可能会更好；

➤ 反复出现自杀的想法甚至有具体的自杀计划。

家族有抑郁病史

➤ 有研究表明，如果家族中有抑郁病史，子女发生抑郁的风险增加4-6倍，并且子女发病年龄会偏早。

孩子有情绪起伏是很正常的，但我们一定要重视孩子抑郁的可能性，识别青少年抑郁的预警信号，避免孩子的负面情绪堆积如山。青少年抑郁有时很难识别，如果发现孩子有“不对劲儿”的情况，一定要及时寻求专业人员的帮助。

**家长：**

**加强观察和警惕**

1.抑郁症的患者往往容易在深夜、独处时痛哭。父母可在这个时段多加观察，或者结合是否有擦泪纸巾、枕头泪渍等迹象来初步判断。

2.抑郁症往往有失眠症状，难以入睡，或者易醒，睡眠质量很差。这又会影响到他们白天的状态和情绪，状态差、情绪差就更容易出现灾难化思维，更睡不着，进入恶性循环。所以，孩子经常失眠是出现精神心理问题的明显信号。

3.因为容易失眠，压力大，孩子的学习状态会有所下滑，出现上课分神、注意力不集中，考试前非常紧张、焦虑等表现，成绩很可能有所下滑。这些都是典型的学习障碍表现。高度重视学习成绩的孩子往往会非常焦虑，加大力度自我施压，但往往难以奏效，反而恶性循环。在一次次尝试调整学习状态失败后，孩子的内心可能已经“抑郁”了，但外表还强撑着。

4.如果感觉孩子跟父母交流时总是报喜不报忧，或者总是不愿意透露内心的感受，那也要加强注意。不要以为孩子总是阳光、积极、正能量，这就是心理健康的表现。真正心理健康的孩子应该有正常的喜怒哀乐，也有生活和学习上的压力。但他们愿意倾诉，遇到自己解决不了的难题时会积极求助。

所以，孩子有较大的情绪波动时是否愿意向父母敞开心扉，透露心声，这是判断亲子关系是否真正亲密、孩子是否真正心理健康的重要标准。

5.既然抑郁症的孩子在父母面前有可能伪装，那父母要主动跟孩子认可的老师、朋友、同学保持良好的关系。绝大部分抑郁症患者即使再坚强、演技再好，在他们痛苦得难以独自承受时，往往会向信任的人透露部分心声。

6.如果发现孩子有自残行为，一定要高度重视！自残是极其危险的信号！青少年患者的自残行为往往出于释放压力，这说明他们内心的压力已经接近令其精神崩溃的临界点了。这时父母一定要对孩子共情、倾听、积极引导，多给予高质量的陪伴，缓解他们的压力。

**青少年自身：**

**多种方式进行心理调适**

1.抚慰自己的情绪。很多时候，不确定性本身并没有那么让人困扰，反而是随之而来的情绪反应让我们迷失自我。如果事情让你感觉很不安，可以通过图画、写作或是和好朋友聊天的方式，把心中的情绪表达出来。

2.灵活应对未知的挑战。在面临困难时，相信凡事必有至少三个解决方法。找到一个方法去做，如果有效就继续，无效就换个方法。冷静下来，分析一下疫情给自己带来的影响和困难有哪些，尝试制定应对疫情的计划A，当然也要有一个可以接受的计划B或计划C。

3.关注可控的部分。不妨尝试着停下来，去思考5个问题：今天有什么事情值得我快乐？今天有什么事情值得我感激？今天有什么事情值得我自豪？生命中有谁爱我？我更爱谁？生命中有什么事情值得我努力追求？当人们停下来进行思考的时候，就越能与生活中的不确定性拉开距离，看到周边的助力，找到生活中确定而微小的幸福。

**专家强调：**

**打破孩子不良情绪生长的温床**

东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵表示，其实青少年抑郁症离我们并不远，当孩子“不乖”了，把心“封”起来的时候，家长和老师应该引起重视，主动及时就医。

袁勇贵说，有些父母陪伴缺失，将孩子丢给老年人带；有些家长对孩子期望值过高，让孩子长期活在巨大压力中，总是和“别人家的孩子”比；有些家长对孩子完全贬低……这些都成为了孩子不良情绪生长的温床。在不经意间，“心灵的感冒”——抑郁症就找上门了。还有家长对孩子过度保护，发生任何事情，家长都帮着孩子处理好，孩子不需要操心，最终导致孩子失去了生活的意义和目标，孩子遇到一点挫折就会产生抑郁的情绪。

孩子出现一些负面情绪，家长应该怎么样帮助孩子去调节这种情绪和心理呢？袁勇贵建议，第一，家长不要给孩子太多的压力，不要总是去比较，特别是自尊心强的孩子，或者说成绩好的孩子，不能给他更大压力。“我们经常讲要跟自己比，今天比昨天好了一点就行了，总是“比较”会比出问题来。”

第二，要放松，孩子要有学习的时间，也应该有玩的时间，很多家长一看到小孩玩马上就骂，就会让孩子非常反感，容易造成更多的压力。

第三，要运动，运动本身可以改善情绪，释放压力，家长要给予孩子充分的运动时间。

第四，生活要规律，不能每天作业都写到半夜，要给孩子休息时间，帮助他提高效率。如果发现孩子出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失，伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现，甚至有自伤、自杀的念头或行为，持续存在两周以上，就要警惕患有抑郁症的可能，及早找专业的医生问诊。

要警惕抑郁症的认知症状对日常工作学习生活带来的影响，比如：记忆力下降：记不住事；注意力下降：上课时总是走神；执行功能受损：犹豫不决、难做决定；精神运动速度减慢：反应慢，总是跟不上别人的思路；另外，还有不少人会莫名其妙地表现出一些躯体化症状，比如头疼、经常拉肚子等，这样的抑郁症通常很难发现，患者一般不会到心理科就诊，跑到其他科室又查不出原因，也要引起大家的重视。

这些青少年的身体或不当行为状态，在很多家长、老师眼中，很容易与思想品德、个性问题相混淆。但对于心理精神科医生来说，这些恰恰是青少年抑郁情绪或疾病的表现，需要得到专业的治疗与支持。

来源：公众号“人民教育”