



心理门诊号难求,就诊需求逐年增长

宁德15岁女孩佳佳(化名)的妈妈近来正忙着给孩子挂一个心理门诊的号。

从初二开始,以前优秀的佳佳似乎像换了个人,成绩一落千丈,甚至在半个月前就表示,不想去上学。

讲道理、打、骂都试过了,可不仅效果不明显,佳佳甚至还出现了半夜站在阳台一动不动几小时、床上一躺就一天等情况,妈妈不得不想找医生看看心理门诊。

“以前怎么都没想到,心理门诊也有挂不上号的一天。”佳佳的妈妈感叹,她在福州的各大医院微信公众号上预约,却发现,绝大多数知名专家,特别是擅长看抑郁的专家,号都显示约满;一些私人工作室的心理咨询师的号,排到了半年后。

“我们查阅去年门诊量,除了疫情暴发时期,平均每个月门诊量都比之前同期增加100~200个号。”福建省福能集团总医院心理科主任医师蔡艳说。

24.6%的青少年抑郁,重度抑郁为7.4%

中国科学院心理研究所发布的心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》中,关于孩子的心理健康状况让家长揪心:24.6%的青少年抑郁,相当于每5个孩子中就有1个被抑郁所困扰。

其中,轻度抑郁检出率为17.2%,高出2009年0.4个百分点;重度抑郁为7.4%,与2009年保持一致;其中,女生抑郁高于男生,非独生子女高于独生子女。

随着年级增长,抑郁检出率呈现上升趋势。小学阶段抑郁检出率为一成左右,其中重度抑郁检出率为1.9%~3.3%。初中阶段抑郁检出率约为三成,重度抑郁检出率为7.6%~8.6%。高中阶段抑郁检出率接近四成,其中重度抑郁检出率为10.9%~12.5%。

老师、公务员和医生的孩子,压力更大

北大的徐凯文教授曾针对“自杀危机学生父母职业分布”进行过取样调查。结果显示,在自杀学生群体中,父母职业前三名依次是教师、医护、公务员。

福州市晋安区未成年人心理健康辅导站、国家二级心理咨询师郑建明,常年从事着未成年人的心理健康辅导工作。每年她都要遇到很多厌学、沉迷游戏的孩子。

“厌学背后,可能是挫败、逃避压力,可能是没有朋友,绝大多数是家庭和学校教育出了问题。”郑建明表示。

之所以是教师、医护和公务员,可能是由于父母过于优秀,对孩子要求过高,这些孩子承受着更大的压力。

郑建明曾遇到过一个高三孩子,成绩为400多分(总成绩为750分)。他的父母是“985”的高材生,对孩子的成绩非常不满,就送他到培训机构进行1对1补习。三个多月的时间,孩子的成绩从400多分提升到600多分,可父母还是不满意,觉得考不上父母的母校。谁也没想到,质检成绩出来的当天,孩子就选择结束自己的生命。

每5个青少年就有1个被抑郁困扰 别让孩子活在“鱼缸”里

□本报记者 刘伟芳

又到了“神兽”回笼的时间,可是,许多孩子不愿回到课堂。专家表示,青少年开学恐惧的现象越来越多,其中不乏青少年患上抑郁症。

福建省福能集团总医院心理科主任医师蔡艳说,虽然说不上一号难求,但就诊需求确实逐年增长,且首诊的病人明显增多。

抑郁背后是焦虑的父母 厌学的背后可能是厌恶被逼着去学

从出生那一刻,人一生的探索就开始了,学习是与生俱来的能力。

进入小学,孩子成长的比拼正式拉开大幕,起跑线的高低之争让父母们不得不尽责尽力,严格控制孩子玩的时间,对各种课外辅导班格外热衷,孩子的成绩和表现俨然成为了父母情绪的晴雨表……

父母们的高焦虑和高期待转化成对孩子们的高压、高控,这种弥漫性的焦虑也在很大程度上传递给了孩子。

“厌学,抑郁的孩子背后往往有着严重焦虑甚至抑郁的父母。”郑建明表示。

长期的焦虑和紧张,会出现情绪不好、人际关系不好、不喜欢自己等现象,但很少被注意。直到莫名抽搐、行为失常或明显的成绩下降、厌学,进入到不能学,老师家长们才真的会慌,且有所行动。

厌学拒学可能是孩子对家庭氛围的不满,对自己的否定,是一种呐喊和反抗。

如果还不能引起父母的重视和改变,下一步可能就是不活了。青少年群体,本身就敏感又脆弱,所以一旦患上抑郁症,很容易迅速恶化。

《2020 抑郁症患者群体调查报告》显示,九成抑郁症患者想过放弃生命,36.7%的患者曾实施过,30.5%的人多次试行未遂。

让孩子活在生命价值体系中

“不学了”经历了漫长的心路,“不活了”之前也是有迹可循。

比如孩子经常无意识地啃咬指甲至出血、退行,身体无意间会有很多不明原因的伤痕……不明原因的受伤就是潜意识里自杀愿望的表达。

每一个想要自杀的人,都曾向这个世界发出求救信号。当累积到孩子生命不能承受,他们会被压垮。

很多人不能理解,只是手机被没收或者一次考不好,为啥孩子就受不了了?

其实,是现在的孩子活动空间和时间太少,甚至连学校的操场都不能随便使用。连基本的运动都变成了考试,内驱力太少。你收的不是手机,而是他与外界联系的唯一桥梁。

孩子和成人是两个世界,成人活在社会价值系统,比如地位、薪水。而孩子活在生命价值系统,比如得到多少爱、尊重、理解、支持。

孩子抵御外界风雨的能力,取决于生命价值系统的存储,当其不足以平衡外在的危险和挫折,就会出现心理的动荡。这需要父母、学校、社会当然主要是养育者给予孩子内在足够的安全和温暖,而不是将目光放在成人世界的评价系统中。

这不仅需要父母看清楚不学背后的拒绝、不活背后的攻击,还要给予他们爱、尊重与理解。

打破“鱼缸”, 让孩子自主成长

“目前学校的教育还缺失了很多,情绪管理、人际沟通、抗挫折抗压、性教育等。”郑建明表示,不能指望学校为孩子的一切买单,家庭才是孩子的第一责任人。

在心理学上,有个著名的故事。讲的是,鱼缸里的小鱼,每天都得到精心的照料,可两年过去,小鱼始终只有三寸长。直到有一天鱼缸被打破,小鱼被放到了院子里的水池中。仅仅两个月的时间,小鱼就从三寸疯狂地长到了一尺。

这种打破鱼缸,让鱼儿更快、更好成长的现象也称为“鱼缸法则”。

小鱼需要自由的成长空间,孩子亦是如此。一个被圈养于“鱼缸”的孩子,他的世界被收窄到课桌的方寸之间,没有选择、没有自由,成长之路自然变得尤为艰难。

“鱼缸”里养孩子,注定是一场悲剧,哪怕是以爱之名。

停止无效的“管教”

给孩子选择权 孩子能自主选择的事情,比如上什么兴趣班、阅读什么课外读物等,你给他选择,就是给他信任,孩子往往对自己的选择更有担当。

给孩子尝试权 孩子想尝试的事情,如学跳舞、溜冰、参加比赛、和朋友去露营……在保证安全的情况下,都支持孩子试一试。只有一一次次试错,孩子才能不断收获成长的力量。

给孩子决定权 当涉及孩子文理选择,学什么专业,选择什么样的恋爱对象……这些人生重大问题的事情,更是只提供意见而不干预,充分尊重孩子。

孩子只有经历过坎坷,才能成长为独一无二的自己。

