

那么乖的孩子, 怎么就抑郁了

据中国青年报“为什么我干什么都不行”……近些年,多起青少年自杀事件引发社会关注,而一些孩子为世界留下的最后的只言片语,折射出他们鲜为人知的内心苦痛与纠葛。

《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,2020年青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁的检出率为7.4%。“少年也识愁滋味”,青少年心理健康问题,已成为他们成长路途中的重要考验。

平日乖巧、懂事、听话的孩子,怎么会突然想不开?成绩棒、特长多、人缘好,这些外在“光环”为何不足以成为支撑其快乐生活的理由?在最后一根稻草降临之前,一切压力的堆叠是否真的毫无踪迹可寻?扫除他们的心灵尘埃,也许还要从走进他们的内心入手。

“乖孩子”的内心B面

当得知上初三的女儿被诊断为重度抑郁时,一位妈妈对着心理咨询师泪流不止,她从怀孕起就阅读大量有关育儿的书籍,女儿也从小就听话、乖巧,如今自己所谓的“科学育儿”理念似乎成为反讽。

这位妈妈的反应并非个例,对于孩子的抑郁状态甚至自杀选择,很多家长的第一反应是诧异和不解:明明是在家里听父母话,善于自我管理,在学校表现优异的“乖孩子”,怎么就突然抑郁了呢?

曾经向青少年心理专家、天津耀华中学校心理老师张丽珊倾诉过的一个孩子,道出了“乖孩子”们的内心B面:从小我就被各种要求,要谦让弟弟妹妹,承担着父母的期望,当好老师的小助手,成为全班同学的榜样。有情绪时,我就告诉自己要忍耐。“我想到要活着,就得忍耐,直到哪一天我不再贪恋人生……”时至今日,张丽珊还记得对这个孩子最直观的印象——一脸凄苦。

“鸡娃”风潮下的学业压力、网络和校园暴力、青春期的敏感多思、矛盾重重的亲子关系……事实上,青少年的内心世界并非总是无忧无虑与岁月静好,任何一件看起来微不足道的小事,都可能成为诱发心理危机的导火索,遗传和环境等不同层面的压力叠加,也会使抑郁情绪一步步潜滋暗长。

“乖孩子”的真实独白告诉我们:负面情绪不是没有,只是他们倾向于选择压抑不提。沉默的背后,可能是亲子、师生关系中存在着沟通障碍。据中国青年报《冰点周刊》报道,经常潜伏在年轻人“约死群”中的徐世海提到,一个18岁的男生告诉他,自己很少向人袒露心迹,父母觉得他衣食无忧,认定他无病呻吟,老师也常责备他。这些都使他自我怀疑,越来越敏感。“他们压抑太久了,”徐世海说,“就像一个汽油桶,早已积满了油,就差一个火星把它引爆。”

社会责任的过度绑定,也可能使真实情绪的表达变得艰难:一些“乖孩子”之所以不愿言说痛苦,恰恰是过于懂礼貌,太为他人着想,总担心倾诉痛苦会给别人带来麻烦;有的孩子认为,那些好的表现不是为自己希望如此,而是为了取悦成年人;还有的人认为,自己的“不满”想法是错误的,内心充满自责……某种程度上,“懂事”只是压抑不满后

的虚幻表象。

然而,在中国科学院心理研究所教授陈祉妍看来,阻断求助渠道后,人会变得很脆弱,产生心理危机的风险也会增大。对青少年而言,压抑负面情绪,全部由自我消化,很容易掉入过于绝对、非黑即白的思维路径中,甚至把不属于自己的责任也一并包揽过来。比如,有的孩子会认为父母经常吵架全是自己的责任,或者希望用努力学习来“换取”家庭和谐。“都是我不好”,成为使不少青少年一步步陷入心理危机的典型认知误区。

心灵蒙尘,一切真的那么突如其来?

当孩子直言“活着没什么意思”时,你是不是会习惯性地顾左右而言他?在孩子多次要求转学、认为自己“什么都做不成”时,你会不会只用一句“别想那么多”敷衍而过?

事实上,青少年的心理健康危机绝非一日之寒,从负面情绪的产生,到导致抑郁状态,再到自杀念头的萌生,在每一个阶段,他们都会有一些值得被关注的反常表现。换言之,一切其实并没有那么“突如其来”。

对中国自杀问题研究长达数十年的专家费立鹏指出,90%的自杀者都提前表露出比较明显的征兆。“看看孩子的胳膊去吧。”从事心理咨询28年的张丽珊认为,青少年在自杀之前往往会有一些迹象,比如找各种理由不去上学、郁郁寡欢、食量锐减,以及把手指、胳膊抠到流血等自残行为。因此,家长和学校应善于捕捉类似信号,而不是对此视而不见。

此外,“真正要自杀的人是不会说出来的”也是一种常见的认知误区。《日常生活心理健康50问》指出,人们往往更愿意相信一个表露自杀想法的人并不是“当真的”,而这种有意无意的乐观和忽视,可能阻碍我们及时帮助那些深藏痛苦、想要自杀的人。

而比起在问题逐步恶化后才加以重视,人们更应将对孩子的关注前移,及时了解他们的心理状态。“我太笨了”“我能成功完全是走狗屎运”“我的人缘永远都不会好了”……陈祉妍认为,当孩子表现出对自我的严重低估和对未来的悲观时,其实就有抑郁的风险。

“这是好人还是坏人?”正如不少孩子在看电视剧时都会发出这句“灵魂拷问”,由于青少年的认知能力有限,对于事物的认知可能有简单化、绝对化的倾向,容易使未成年人陷入负面情绪的漩涡。

在陈祉妍看来,辩证思维的缺失,往往是由于成长环境给予的引导和刺激不够。在日常教育中,应引导孩子从利弊等不同方面客观、全面认识问题。她特别指出,“谦虚不等于抹杀事实”。比如,考试很成功,当然感谢老师的教育和家长的督促,但孩子要意识到:这主要还是因为自己认真准备、冷静答题。如果明明取得了好成绩,却认为这完全靠运气,自己其实没什么能力,则显然是一种对自己价值的过度低估。

如何帮助孩子走出困境

许多缺乏自信、抑郁不安的孩子,背后都有爱把“港湾”变为“战场”的家长。电影《伯德小姐》中,女主角

的妈妈便是“不好好说话”的典型:孩子说想去更有文化的地方,妈妈便怼“我怎么会养了你这个自命高雅的人”;孩子希望申请美国东海岸的大学,妈妈则嘲讽“那儿的学校反正你也考不进,你连驾照都考不过”。只是不同于影片中女主角最终选择跳车以示反抗,现实生活中,大多数“乖孩子”只会在内心失去对大人的信任,继而默默关闭沟通的大门。

“如果解决问题需要10次心理咨询的话,很多时候,家长要来7次。”张丽珊在她的《青春期不迷茫——写给男孩女孩的心灵成长书》中说,改善青少年抑郁状态,家长是宝贵的情感资源,如果家庭能够提供足够的温暖与支撑,便能帮助孩子抵御不少外在的刺激与压力。但张丽珊发现,不少家长不愿改变自己有问题

的价值观、情绪管理和沟通模式,使孩子迟迟难以与家长重建信任,甚至会给问题的解决“拖后腿”。有一次,一个孩子因为抑郁而无法专注于学习,张丽珊告诉孩子的妈妈:“你们家孩子不是懒,是生病了,折合成肢体疾病,如同粉碎性骨折,所以现在千万不要逼他。”可是这位家长一回家后便唉声叹气,哭着对孩子说“你已经把我折磨得生不如死了”“求求你了,好好念书吧”。这样做,只会给孩子造成更大的心理压力。

张丽珊建议,在与孩子的沟通中,家长和老师要懂得察言观色,说话时注意观察孩子的表情反应。如果发现了明显的情绪变化,就要引导孩子把情绪表达出来,而不是动不动就全面批驳、否定孩子的观点和感受。陈祉妍也认为,“家长要学会适度地存而不论”,要相信孩子会慢慢成长、成熟起来,不必急于对其进行评价或引导。

近些年,国家对青少年心理问题的重视程度不断提高,也有越来越多中小学校开设心理咨询室和普及课程。2020年9月11日,国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,并确立了到2022年,公众对抑郁症防治知识的知晓率达到80%,学生对防治知识知晓率达到85%等工作目标。

陈祉妍分析,引导学生参观学校心理健康中心,开设心理健康课程,开展抑郁症相关公益讲座等,不仅可以教会孩子必要的心理知识,还在于它能让学生对心理咨询师产生亲近感和信赖感,降低对外求助的门槛。不过,目前不少学校还存在师资有限、课时不足、个人隐私保护等问题。

对于学校心理咨询的作用,张丽珊打了一个比方——“分诊台”。她认为,学校的心理咨询室更多地是起到指引和分流的作用,比如提醒家长和老师要关注孩子的心理状态,告诉家长孩子需要去医院接受专业治疗等。

“我的好朋友得了抑郁症,我该怎么帮助他?”由于青少年心智尚未成熟,应对此类问题的能力有限,还可能受到抑郁情绪的感染,青少年互助可能存在较大风险。因此,陈祉妍提醒,遇到这种情况时,要通过日常科普和宣传,告诉青少年:自己最应该做的,是鼓励朋友去求助专业人员或老师。 ■冠青青



警惕“文具盲盒”购买成瘾

文具类产品如今在人们生活中出现的频率越来越高。记者近日采访发现,印着“惊喜”“神秘”字样的“文具盲盒”正悄然兴起,让很多未成年人沉迷其中。沈阳市消费者协会提醒,“文具盲盒”等产品易诱导孩子产生赌博心态,家长要注意引导,避免对孩子成长造成不良影响。 ■新华社 商海春

约每5个中小學生就有1个“小胖墩” 学生营养这些要注意

据新华社 生活质量变好了,营养水平提高了,身边的“小胖墩”却越来越多。在儿童青少年成长的过程中,营养健康是一个永恒的话题。我国学生营养状况如何?超重肥胖会带来哪些危害?怎样吃才能更健康?

长高了,也长胖了

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(以下简称“报告”)显示,我国居民营养状况和体格明显改善,膳食质量提高,食物结构发生变化,居民营养不足状况得到根本改善,5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%,已实现2020年规划预设目标。儿童青少年贫血率、维生素A缺乏率均有显著下降,营养状况得到明显改善。

随着营养水平的改善,我国儿童青少年身高显著增加。近30年来,6—17岁男孩和女孩各年龄组身高均有增加,平均每10年身高增加3cm。然而,身边的“小胖墩”也多了起来。数据显示,我国6岁以下和6—17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%,相当于将近每5个中小學生就有一个“小胖墩”,儿童青少年超重肥胖问题亟待关注。

含糖乳饮料消费率30%是肥胖“元凶”之一

统计数据显示,含糖饮料销售量逐年上升,儿童青少年含糖乳饮料和饮料消费率分别在30%和25%以上。报告显示,虽然我国居民添加糖摄入水平不高,但作为添加糖的主要来源,含糖饮料消费人群比例及其消费量均成快速上升趋势。儿童青少年含糖饮料消费率高于成人,应引起足够注意。

专家提示,高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素,控制青少年糖的摄入是促进青少年健康成长的关键。据统计,肥胖儿童青少年高血压患病率为正常体重的4.0倍。

减油减盐 平衡膳食

慢性病与长期膳食不平衡和油盐摄入过多密切相关。数据显示,我国高盐摄入仍普遍存在,家庭烹调用盐摄入量平均每人每天为9.3克,每十年平均下降2克,但仍高于<5克的推荐值。

此外,高油脂摄入也是造成超重肥胖的重要因素。中国营养学会调查发现,在外就餐和外卖点餐的前十位常购买的菜肴多为油炸食物、动物类菜肴,长期以外卖餐和在外就餐为主的人群存在油盐过度消费,以及膳食结构不合理的问题。

中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强建议,合理膳食,减少畜肉、烟熏肉、盐、油、添加糖、酒精摄入,增加全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类、坚果摄入有益健康。

增加身体活动 做到“吃动平衡”

运动对人体能量平衡起着重要的作用。保持健康的体重,不仅要做到合理膳食,还要加强运动,保持“吃动平衡”。

报告显示,身体活动不足可导致体重过度增加,多进行身体活动不仅有利于维持健康体重,还能降低心血管等疾病发生风险,改善脑健康,提高注意力。“运动并不是一种饮食建议,但其对人体能量平衡和维持体重起着重要的作用。”丁钢强说。

丁钢强介绍,大多数国家推荐每天锻炼30分钟或每周锻炼150分钟,一些国家(如南非)还认为每次运动不少于10分钟。

据悉,“十四五”规划和2035年远景目标纲要要特别提出,实施学龄前儿童营养改善计划,有效控制儿童肥胖和近视,保障学校体育课和课外体育锻炼时间,以青少年为重点开展国民体质监测和干预。 ■徐鹏航

甲状腺结节高发 专家呼吁科学管理

据新华社 专家指出,近年来,甲状腺结节的发病率上升,特别是老年人甲状腺结节高发。一般甲状腺疾病诊疗方案和管理模式不适宜照搬至老年人,否则容易导致干预过度,影响老年人生活质量。

中南大学衰老与老年疾病研究所所长、湘雅二医院老年医学科刘幼硕教授指出,最新流行病学调查表明我国老年人甲状腺疾病发病率升高,究其原因主要是预期寿命的延长和人口老龄化加速,以及激素测定和影像学技术的日

益发展,导致有更多的老年亚临床甲状腺功能减退、老年亚临床甲状腺功能亢进和更多的甲状腺结节被检出。

刘幼硕教授认为,很多人特别是老年人在体检时查出患有甲状腺结节,甲状腺结节包括恶性结节和良性

结节。大多数良性结节不会发展成癌,在发现甲状腺结节可疑恶性时,应持续随访观察或进行甲状腺穿刺。

专家建议,预防甲状腺结节,应摄入适当的碘量,多吃蛋白质食品,不要吃过多辛辣食物,不要抽烟、喝酒,保

持良好的生活习惯,特别是要保证良好的睡眠,经常进行运动,避免情绪过度波动;定期做甲状腺功能和甲状腺彩超检查,一旦发现患上甲状腺结节,不要太过紧张,应避免过度干预,应科学遵循医嘱进行治疗。 ■钟才