

社会、学校、家庭、医院多方合力,解决青少年心理健康问题

重拾孩子缺失的那份笑容



■文/记者 盛凤琴 制图/俞钦洋

案例一:15岁女孩手臂上满是疤痕

女孩小丽(化名)是我区一名初二学生,活泼开朗。去年下半年,小丽妈妈发现小丽像变了一个人一样,不愿说话,不爱笑了,也不愿意和家人交流,学习成绩下滑了一大截。刚开始,家人觉得是孩子青春期的叛逆反应,并没有太在意。

一次偶然的机会,小丽的妈妈刷到了萧山医院精神卫生中心的科普小视频,想到女儿“闭门不出”“连学校也不愿去”的状态,她这才意识到女儿可能是抑郁了,于是,她立马找到张鹏医生寻求帮助,渴望找出孩子笑容消失的真正原因。

在咨询过程中,张鹏建议小丽妈妈多看看孩子的睡眠情况,多观察行为举止,尤其看看孩子的身体有无异常。当天晚上,趁孩子睡着了,小丽妈妈悄悄走进孩子的房间,轻手轻脚地撸起了孩子的裤脚和衣袖。

这一看,眼前的一幕令人触目惊心:孩子的手臂和脖子上居然有很多划痕,密密麻麻的,有的还结痂了……一道道红色的伤口像一把把刺刀一样扎进小丽妈妈的心,震惊、心疼、焦急、无助、自责一下涌上了心头。怪不得孩子平时都喜欢穿长袖、扎丝巾,为的就是不让人看到。小丽妈妈看到桌上放着

的一条条丝巾,再也控制不住,眼泪瞬间淌了下来。

“孩子到底怎么了?”那一晚小丽妈妈整夜不能入睡,很多想叫醒孩子问个究竟,但又害怕刺激到孩子。第二天,小丽妈妈第一时间联系了医生。张鹏医生说:“这个妈妈很理智。只有父母先把自己的情绪稳定下来,才能和医生一起合力帮助孩子。”

在接诊过程中,张鹏时不时会碰到一些孩子出现非自杀性自伤的行为,有的甚至更为极端。他们身上的那一道道伤疤看着令人心疼,你无法想象他们内心承受着多大的痛苦,以至于通过自伤的方式来发泄内心的压力。心理疏导是一个漫长的过程,不能急功近利。

在征得孩子同意后,小丽父母带着孩子来到了张鹏的诊间。

抵触,但是内心也渴望能走出困境。在这种矛盾心理下,小丽开始了第一次治疗。说是治疗,其实更多的是聊天,在聊天的过程中,张鹏更多的是倾听孩子内心的委屈。

因为同学之间的小误会,小丽又不善于沟通,进而矛盾激化,小丽被几个同学孤立了,她心情很烦闷。小丽好几次想和妈妈倾诉求助,都因为妈妈忙没机会说。在随后的一场测验中,小

丽考砸了,周末回家就被父母一通数落。小丽委屈极了,“受伤”后的她把自己封闭起来了,在学校不愿和同学交流,好朋友也都疏远她了,心情越来越差。

偶然间,小丽不小心被裁纸刀划伤手腕,发现疼痛让心情放松了很多。这种方式也渐渐成为她发泄情绪的一种途径。为了不让老师、同学和家长发现,她开始穿起了穿长袖,戴起了丝巾。

经过评估后,小丽的情况属于青少年情绪障碍,同时存在“非自杀性自伤”,对此,张鹏给出了药物加心理治疗的干预措施,每周复诊一次。短短半小时的复诊时间,对于孩子来说是一次解压,轻松的聊天式诊疗逐渐让小丽放下了戒备。

经过8个月的治疗,小丽脸上的笑容又慢慢回来了。张鹏表示,在小丽的这个案例中,父母的配合是小丽恢复的重要因素。取得初步成效后,张鹏还对小丽及其爸爸妈妈进行了多次家庭治疗,努力营造轻松、良好的家庭氛围,让孩子远离紧张、封闭。

但是也有部分家长不愿意相信孩子有心理问题,即使孩子已经表现出来某些症状,他们也选择忽视,结果导致孩子无法得到及时的治疗。

出否定的答案。在张鹏的引导下,家长与孩子一起调整改变,家长以身作则,加强亲子互动,加强关爱与鼓励,允许利用网络辅助学习。慢慢的,家长改变了自己,也改变了孩子。玩电子产品从原先的偷偷玩,过渡到学习任务完成后使用,后续再逐渐限制单次使用时间,循序渐进。

目前,李一也恢复了以往的状态,每周都会有一次亲子户外活动,家庭气氛轻松了很多。

张鹏说:“中国式家长的情感表达往往较为内敛,亲子之间缺乏融洽深入的沟通。在未出现心理疾病的时候,家长往往更关注孩子的成绩,望子成龙式的强压容易产生亲子冲突,导致孩子情绪失控、压力巨大。因此,健康的家庭关系,新时代的亲子关系,良好的家庭支持系统,这些都是青春期孩子健康成长必不可少的。”

动,进学校、进企业、进社区,为孩子、家长、教师提供青春健康教育,助力孩子健康成长。2021年共开课147次,受益人数约15000人次。除此之外,针对青春期孩子,团队师资还举办了多次“亲子沟通”视频公益直播课,参与听课者达3万多人次。在学校,学生的心理健康一直是学校关注的重点。据悉,萧山十中、萧山四职、劲松小学等学校均开展了学生心理健康评估,建立心理健康档案。

此外,张鹏还呼吁家庭、学校、医院、社区合力,为那些暂时不适宜回学校上学的孩子创建一个“心灵驿站”,等他们“满血复活”,再重新回到“赛道”。

如何应对青春期的建议



01 找到合适时机

心烦意乱或者沮丧时,孩子不太可能听进长辈的观点,选择一个合适的时间和地点再沟通。



02 控制自己的情绪

孩子吵闹时,家长自己也会变得情绪化,激化矛盾。因此家长要保持冷静,避免情绪化。



03 放低家长姿态

青春期孩子已经有了独立的人格和思想,家长应尝试把孩子当做大人一样去尊重,用平等的态度和他们探讨最佳亲子相处模式。



04 收起评判的态度

被严厉评判时,孩子会不知所措,变得非常具有防御性,并为自己的行为辩护,而不是倾听家长试图传达的信息。



05 关心但不干涉

建议家长多直接表达自己的关心爱护之情,而不是用命令指责的方式来表达担忧,引起孩子的反抗。



青少年心理问题受到社会普遍关注

浙江萧山医院精神卫生中心副主任、硕士生导师、中级心理治疗师张鹏,专攻青少年情绪障碍的诊疗。他认为青少年心理问题已经从隐秘的角落走入大众的视野。抑郁症、焦虑症乃至自残,让越来越多的家长、老师忧心,也到了全社会不得不重视的程度。

在采访中,张鹏给出了一组数据,他说:“根据最新公布的《2022国民抑郁症蓝皮书》显示,我国18岁以下抑郁症患者占总人数的30.28%。在抑郁症患者群体中,50%的抑郁症患者为在校学生,41%曾因抑郁休学,学业压力已经成为压在青少年抑郁症患者身上的一座大山。”

萧山的情况又是如何?据数据统计,萧山区精卫中心门诊(包含浙江萧山医院心理卫生科门诊)的诊疗数据显示,2021年的门诊就诊量达15.7万余人次,其中有8000人次的就诊患者为儿童青少年情绪障碍患者,然而,这5%的就诊比例只是儿童青少年情绪障碍患者的一小部分人群。

当前青少年心理健康问题中,主要表现有情绪失控、强迫行为、暴力攻击、自伤轻生、言行怪异、自我封闭不与老师同学交流等。

这些表现,有些是显性的,有些隐藏得很深,甚至部分家长从来没想到过平时天真烂漫的孩子会有情绪障碍,直到被确诊。确诊之后,一部分家长难以接受这样的现实,表现出不理解的态度,更加导致整个家庭的情绪失控。

家长纠结的点往往在于:明明现在生活条件比从前好很多,给孩子的都是最好的;明明对孩子的关注可谓无微不至,全家都围着他转;明明所有孩子都面对一样的学习压力,为什么就他扛不住;明明孩子平日看起来都挺正常的,根本没有什么异样……所以,家长直到孩子出现严重的情绪问题后才会想着求助医生。

张鹏医生给记者讲述的两个发生在我们身边的案例,也许能给家长一些启示。

家、校、社会合力,当好孩子的副驾驶

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。这个时期,儿童的身体、行为模式、自我意识等都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来,迅速地变化,使他们产生不安、焦虑等心理问题,甚至出现不良行为。

如何看待和引导青春期孩子的叛逆?如何帮助青春期的孩子建立他们的自我同一性,构建适合儿童青少年的成长环境?

张鹏说:“孩子成长犹如路上行驶的汽车。最初,驾驶员是家长,而孩子则坐在宝宝椅上。等长大了,孩子有驾照了,我们家长开始坐副驾驶了,方向盘不在家长手中,而是在孩子手中。家

长的角色还没有转变过来,‘往右拐、往左拐、踩刹车……’这些指令让新驾驶员很烦躁。我们家长怎么才能当好‘副驾驶’的角色呢?要给孩子一种陪伴的感觉,就好比是孩子开车,坐在副驾驶的家长不去干扰,但在紧急情况下,副驾驶需要发挥作用,去帮孩子避开危险和陷阱。”

青少年心理健康问题需要社会、学校、家庭、医院等多方面关注。目前,萧山区精卫中心、浙江萧山医院、区一医院等都开设有儿童青少年心理健康门诊。与此同时,萧山区妇女儿童健康服务中心青春健康师资队伍开启了“为万人进行青春健康宣讲”活