

我们能做什么？

●厦门目前有中小学专职、兼职心理教师1300余人，其中专职心理教师较2004年增加近14倍

●目前，厦门市有5所全国中小学心理健康教育特色学校，数量占福建省的三成以上

●校外，厦门市由政府牵头成立了三支青少年心理健康服务队伍，还有7个市区级青少年权益中心和市青少年宫开展心理咨询服务

抑郁心境障碍

研究人员在多年药理研究中发现，中枢去甲肾上腺素、5-羟色胺及受体功能低下，是诱发抑郁心境障碍的原因。同时，大量临床资料显示，家族内发生抑郁心境障碍的概率远高于正常人口。

临床上的抑郁症是一种心境障碍，一旦患病，个体的思维方式、情绪感受、行为模式等均会受影响。

报告显示，抑郁症发病群体呈年轻化趋势，去年仙岳医院儿童心理科门诊量增长超30%——

如何照亮少年心灵

“为了你，我们倾尽全力把家从农村搬进城市，可你却说不想上学了？”在面对13岁儿子的情绪问题时，林东（化名）夫妇第一反应是失望和愤怒。但眼看着儿子情绪越来越低落，回避社交、成绩一落千丈，躲在家里翻看一些轻生视频，甚至把自己手臂划得伤痕累累时，林东夫妇彻底慌了。

这是厦门广济医院副院长罗滨曾接诊过的一个案例。经过一系列诊断，林东的儿子患上了重性抑郁心境障碍，需入院接受综合治疗。值得注意的是，2022年厦门仙岳医院儿

童心理科门诊数量，同比增长超30%。近年来，青少年抑郁心境障碍已成为心理健康领域重点关注点之一。

在厦门，无论是政府部门、专业医护人员还是社会工作者们，都在不遗余力地推动着社会支持与心理健康专业医疗向更好、更完善的方向前进，为孩子们驱散抑郁阴霾，筑起心理健康防护墙。孩子们到底怎么了？引发他们抑郁的原因是什么？怎样更好地引导他们？弄清楚这些，才能为孩子们撑起一片晴朗“心”空。

本版文/本报记者 房舒

咨询机构 热线号码

●仙岳医院心理热线：0592-5395159
●厦门市24小时学生心理援助热线：0592-5258185
●厦门市青少年服务热线：0592-12355
●思明区未成年心理健康辅导站24小时热线：0592-2918656
●思明区和合之家妇女反家暴24小时热线：0592-2512388

探因

压力的自我管理相对较弱 青少年对于情绪、

2023年初，中国科学院心理研究所发布2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》，调查显示，20万人样本中抑郁风险检出率为10.6%，焦虑风险检出率为15.8%。

去年，由人民日报健康客户端、健康时报等共同发布的《2022国民抑郁症蓝皮书》显示，抑郁症发病群体呈年轻化趋势。青少年抑郁患病率已达15%到20%，50%的抑郁患者为在校学生。

厦门市仙岳医院儿童心理科主任吴为阁有12年的儿童心理专科从业经验。据他判断，目前厦门出现抑郁心境障碍的青少年人群，以初二、初三学生居多——这些孩子即将面临中考，成绩好坏直接影响未来的求学之路，“说他们处于人生的第一道‘分水岭’并不为过。”吴为阁介绍。

“对于同一个人及其行为，两种截然不同的解读，代表了两种从不同角度出发的认知。”吴为阁表示，孩子与家长的认知不一致，是产生认知偏差的原因之一。“往往孩子正在遭受心境障碍的痛苦，家长却只关心孩子成绩下滑怎么办。”当然，认知偏差只是“冰山一角”，青少年群体心境障碍成因十分复杂。

集美大学海洋文化与法律学院副教授巨东红指出，青少年是从儿童向成年人发展的过渡时期，也是身体成长、心理成长与社会化成长同时发生的过程，群体的特殊性决定了青少年对于情绪、压力的自我管理相对较弱。

此外，“环境因素非常重要。”巨东红表示，环境因素可分为家庭因素与社会因素。比如，有的家长对青少年期待过高，超过了他们现阶段的能力；有的家长采取了错误的教育与沟通方式，导致了青少年长期处于被压抑状态；有的家庭亲子关系出现问题，亦会变成隐患。

吴为阁接诊过这样一个案例：一名14岁的男孩，经常在虚拟世界聊天、打游戏，寻找归属感。面对父母的管束，他脱口而出“你们都不爱我”，继而离家出走，严重曾与父母发生肢体冲突，学业也受到巨大冲击。在与其父母沟通时，吴为阁发现，孩子父亲在家庭中强势，教育模式简单粗暴，母亲只是一味配合父亲的教育方式，亲子双方产生了严重的对抗情绪。

同时，社会环境带来的影响也不容忽视。巨东红解读说，中国社会快速发展，一些巨大变化也影响到了青少年。比如，与互联网相关的各类娱乐产品快速发展，让部分青少年过度沉溺，甚至无法区分现实与虚拟。“比如在网络中，人们选择只向大众展示优秀的一面，给还没有形成完整、独立价值观的青少年带来压力，产生‘我不行’‘我没用’等错误想法。被内化后变成自我攻击，进而引发抑郁心境障碍。”巨东红举例。

治疗

医生+家庭治疗师的组合效果显著

许多家长会问，怀疑自家孩子得了抑郁心境障碍该怎么办？巨东红表示，首先要由专业人员或医师帮助与指导下，正确区分抑郁倾向与抑郁心境障碍。如果只是短时间内的情绪低落，可考虑尽早引入心理疏导；若已有自伤、自残行为，需尽快向心理专科门诊求助。

吴为阁表示，对于抑郁心境障碍，临床上有严格诊断标准，目前较多参照的是世界卫生组织颁发的ICD11(国际疾病分类第十一版)标准，不可妄下定论，否则会引发更负面的暗示和连锁反应。

吴为阁团队在诊疗时，会同时分析青少年与父母。“先弄清他们各自的诉求，再制造合适氛围让他们进行充分沟通，确认哪个问题是眼下最急需解决的。”吴为阁解释，这是为了让家长了解情况，也能为之后的治疗排除隐患、打下基础。第二步才是分析症状成因，有针对性地进行药物+心理+物理(即团体心理)治疗。

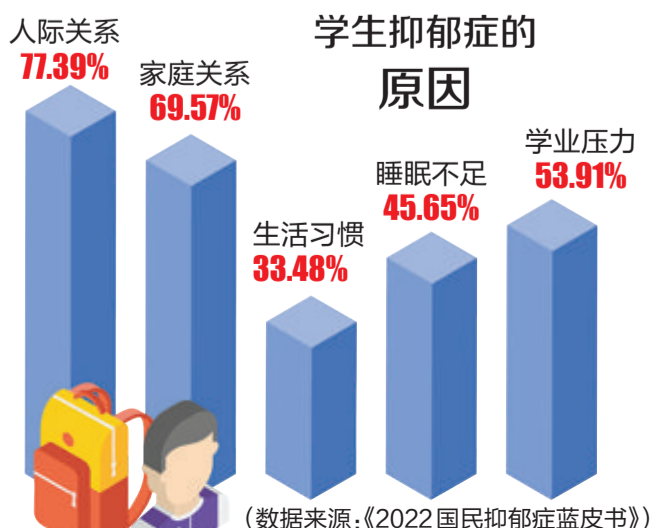
吴为阁告诉记者，大量的临床案例显示，医生+个体心理治疗师+家庭治疗师的组合，可以在短期内对青少年的抑郁心境障碍起到明显效果。“与成年人相比，青少年更依赖家庭、父母，所以青少年的心境障碍都与家庭有着莫大关系，家庭治疗师的介入，要基于对整个家庭系统的梳理，进而巩固个体的治疗效果。”吴为阁表示。

采访中，三位专家都表示，在遭遇心境障碍后，无论是家长还是孩子，都一定要摒弃所谓的“病耻感”。“业内将抑郁症改称为抑郁心境障碍，就是为此所做的努力之一。”巨东红解读，正确认识、合理应对以及及时介入诊疗，是所有遭遇心境障碍人群的正确应对路径。

多年前，吴为阁接手过一个高中阶段遭遇抑郁心境障碍的青少年，经过系统治疗后，这位青少年考上了985高校，毕业后当了老师，并成为仙岳医院的一名义工。这位老师利用自己的经历与经验，帮助了大量遭遇心境障碍的学生，引导他们及时就诊，正确应对困境。“从帮助自己升华到帮助别人。”吴为阁欣慰地说。

另一个治愈病例的主角，是从高中升入大学后不适应，感觉人生很迷茫。被发现异常时，这位青少年情绪低落，不爱跟人交流，就连平时喜欢的游戏也不打了，甚至多次提出休学。经过一年左右的人院系统治疗，经评估该同学获临床治愈。现在，这位同学已完成大学学习并拥有稳定工作，生活步入了正轨。

吴为阁说，社会上关于抑郁心境障碍有多种误解，其中“得了就治不好”这种说法最打动人。但实际上，他和团队的接诊案例中已有多例获得了临床治愈，“在走出困境前，不要再为自己制造困境。”



关爱

我市青少年心理健康服务体系初步形成 历经三十多年发展

青少年心理健康离不开社会支持。国家越来越重视青少年心理问题和心理健康服务体系的建设。2019年，为推进《健康中国行动(2019—2030年)》心理健康促进行动，进一步加强儿童青少年心理健康工作，国家卫生健康委等12部门联合制定了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》，该方案提出：到2022年年底，基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境，形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式。

实际上，厦门自20世纪90年代起就将心理健康纳入教育工作范围。历经三十多年发展，厦门市的青少年心理健康服务体系初步形成。

1993年10月，厦门市教委制定《厦门教育之城规划》提出，在学校内设置心理教师岗位。2004年，厦门市为学校划拨专职心理教师编制。2020年厦门市教育局出台《关于加强新时代中小学心理健康教育的通知》，在课程安排、心理辅导室建设、专(兼)职心理教师配置标准、经费投入各方面作出明确规定，建立规范的心理档案，实行动态管理。

在政府推动下，厦门中小学专职心理教师群体在十余年间发展到310余人，较2004年增加近14倍，此外还有兼职心理教师1000余人。目前，厦门有5所全国中小学心理健康教育特色学校，数量占福建省的三成以上。2019年底，中共厦门市委推进“爱心厦门”建设，其中“爱心扶幼”行动在前期试点的基础上将“青少年权益中心”建设纳入中心工作，其中包含青少年心理健康权益工作。

校外，厦门市由政府牵头成立了三支青少年心理健康服务队伍：厦门市未成年人心理健康辅导站、“12355厦门市青少年心理咨询热线”、厦门市24小时学生心理援助热线0592-5258185。

此外，厦门还有工商注册经营的心理咨询公司190家，提供心理咨询的行业队伍、社工服务机构36家，7个市区级青少年权益中心和市青少年宫开展心理咨询服务。

点

抛弃“病耻感” 更有利于治疗

厦门广济医院副院长罗滨认为，青少年抑郁心境障碍主要由生物学、遗传学因素引发。

罗滨解读说，研究人员在多年药理研究中发现，中枢去甲肾上腺素、5-羟色胺及受体功能低下，是诱发抑郁心境障碍的原因。同时，大量临床资料显示，家族内发生抑郁心境障碍的概率远高于正常人口。

“认识到这一点，对父母、孩子都很重要。”罗滨解读，也就是说，对某些特定人群来说，生物学的因素决定了“你”会遭遇抑郁心境障碍，这与“你”不够努力无关。这有利于引导他们像接纳其他病症一样接纳心境障碍，有利于降低“病耻感”，停止自我攻击和攻击他人，从而更有利于治疗。

受访时三位专家表示，青少年遭遇抑郁心境障碍时，家长或监护人是其第一接触的对象，家长或监护人及时发现对于防止由抑郁状态恶化至抑郁心境障碍尤为重要。在日常生活中，如遭遇到相关疑惑，家长、监护人、老师或青少年，可借助儿童行为量表(CBCL)来初步排除。但还是建议有条件的家庭应尽快、尽早前往专业心理科门诊就诊。

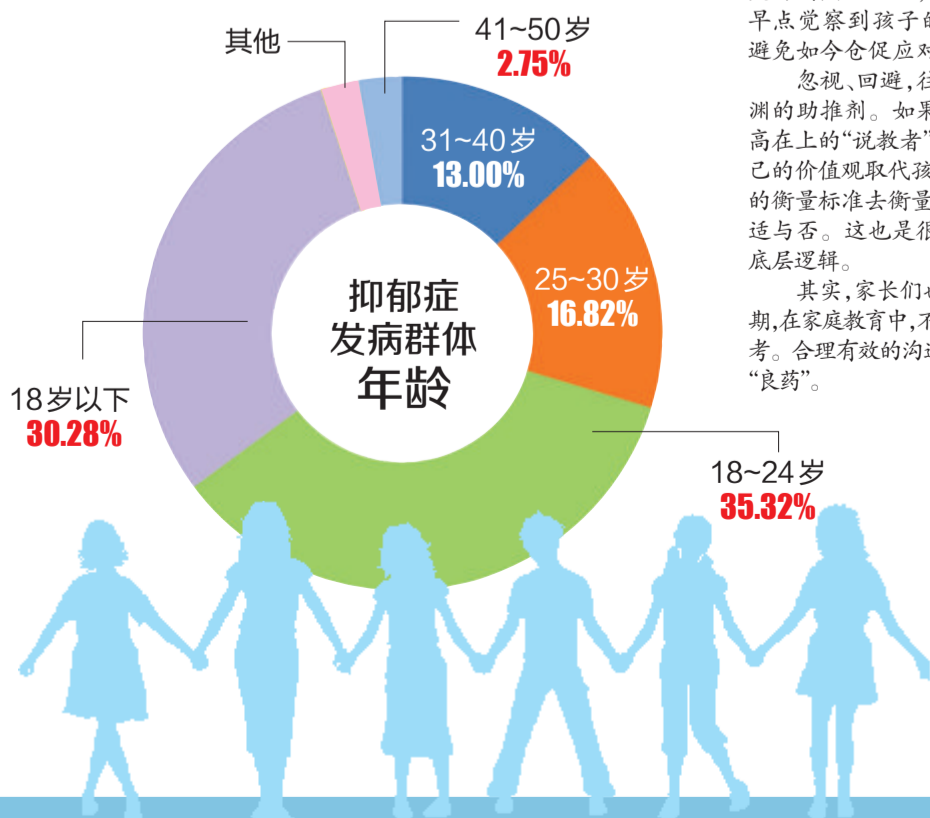
记者手记

家庭教育 离不开换位思考

记者在采访吴为阁时，其位于病房区办公室的门前被前来求助的家长敲响：“能不能赶快帮我看，我家孩子这是怎么了？”“我们真的很着急，能马上看病吗？”而当被问及是否有提前预约或挂号时，家长们却都沉默了。一面是刻不容缓的求助，一面却是在问题出现端倪时的忽视或回避。吴为阁痛心地说，如果家长或监护人，早点觉察到孩子的问题，也许就可以避免如今仓促应对的局面。

忽视、回避，往往是让问题滑向深渊的助推剂。如果家长习惯了扮演高高在上的“说教者”，会难以避免地以自己的价值观取代孩子的价值观，以别人的衡量标准去衡量自己的孩子，不管合适与否。这也是很多亲子冲突产生的底层逻辑。

其实，家长们也曾经历过青少年时期，在家庭教育中，不妨试着与孩子换位思考。合理有效的沟通，有时是修补关系的“良药”。



制图 张平原