

# 守护儿童青少年“心”世界

## 泰安市精神病医院专家解答儿童青少年心理健康问题

本报记者 千冰冰

### 儿童青少年心理健康问题不同年龄段侧重点不同

“孩子经常提不起劲，这是抑郁症的表现吗？”“孩子频繁发脾气，背后的原因是什么？”面对孩子情绪的波动，特别是进入青春期的孩子，许多家长不禁疑惑：“我的孩子是否患有抑郁症？”为此，记者来到泰安市精神病医院，针对当前家长普遍关心的问题，对该院心理科主任胡涛进行专访，为孩子的成长之路提供专业的指导和保护。

“近年来，越来越多的未成年人前来就诊。尤其是近三五年，就诊者数量明显增多。”胡涛介绍，根据多年来接诊的儿童青少年来看，每个年龄段的儿童青少年心理问题会有不同的侧重点。

5岁以前的儿童，就诊以孤独症和行为问题为主，这部分儿童患病原因大部分是遗传与环境因素共同作用。

学龄期儿童，主要问题为注意力缺陷和多动症，病因除了遗传和环境影响，还有心理因素。

16岁前后的青少年，更多的是存在厌学、焦虑、抑郁、社恐等情绪问题。

从年龄段来看，小学三年级开始，孩子需要适应更复杂的环境、面临更大的学业压力，多方面因素叠加容易引起儿童青少年心理问题。很多时候孩子不会主动向老师和家长说出自己的困扰，因此家长和老师要从孩子日常的细微变化中，发现孩子心理问题的早期线索。如果孩子出现睡眠异常，睡不着、半夜总是醒、经常做噩梦；动不动发脾气，性格不再像之前那样温和；专注力无法集中，学习成绩出现下滑等情况，很有可能是孩子焦虑、抑郁情绪的早期线索，需要家长和老师留意。

### 不是所有情绪都是青春期叛逆

“家长主动带孩子来就诊的一般是比较严重的情况，这时孩子有了明显表现，例如孩子有了轻生的念头或者做出一些危险的动作。”胡涛表示，行为改变、情绪低落、厌学等是儿童青少年抑郁的重要特征，很多时候家长很难区分孩子是想逃避学习还是情绪真的出现了问题，所以往往拖到症状比较明显时才会察觉。

如何识别孩子到底是心理障碍还是正常的心理发展、青春期的变化？胡涛介绍，在儿童青少年出现以下几个方面的“信号”时应给予孩子更多关注。当孩子学习成绩突然或持续下降，上课注意力

涣散，经常不交作业或作业拖延；网络或手机成瘾，无法正常学习生活；外表变化明显，如突然消瘦，着装变邋遢，不讲究个人卫生；饮食、睡眠异常，容易疲劳；说话无逻辑，行为古怪喜独处，脱离现实；自我暴露出情绪不良，如过多哭泣或过分恐慌、易激惹、语言暴力、异常冷漠，肢体暴力、暗示或直接威胁他人；社交中表达出强烈的无望感、无价值感、愤怒、隔离、绝望、自伤自杀想法或行为。此外，不少儿童青少年虽然有抑郁倾向，但看上去情绪并不低落，家长容易把这种异常表现视为青春期叛逆表现，耽误诊断和治疗。因此，家长需要知道，正常的青春期叛逆一般不会影响睡眠及人际关系、学习成绩等。

当出现上述任一情况时，家长要格外留心。“心理疾病可以治疗，无需讳疾忌医，七八岁的孩子说自己情绪不好，不开心，想到医院找心理科医生。有的家长会认为孩子是在开玩笑，无意间就会忽略了孩子正处于痛苦之中。”胡涛提醒家长，一定要学习心理健康相关知识，做到不批评、不指责，接受、理解孩子的痛苦，给予孩子足够的关爱和耐心。家长发现问题无法解决时，可以带孩子去看专业的心理医生或心理咨询师，进行评估和治疗；同时，也要调整自己的教育方式，给孩子提供一个稳定、温暖的成长环境，帮助孩子缓解心理压力，促进心理健康。

### 家长要警惕过度教育 心理问题没有“特效药”

“为人父母，希望孩子成龙成凤的心态十分普遍且正常，但应该秉承正确的教育观念，选择合理有效的方式，适度地参与子女学习生活。”胡涛介绍，有的家长对孩子期望值过高，迫使孩子把过多时间放在学习上，往往造成孩子学习压力过重。有的父母过分追求完美，一味地把自己的想法强加到孩子身上，没有给孩子足够的安全感，这种不良的亲子关系会让孩子出现恐惧心理甚至引发严重的心理疾病。

时代在变，家长的教育理念和健康意识也应随之改变。过分强调不合理的目标，会削弱孩子的学习动力。因此，在治疗儿童青少年心理健康问题时，家长是非常重要的一环。胡涛说，新时代的家长需要具备一定的心理素养和相关知识，能够随时了解孩子的心理变化，而不是出现问题时才“临时找药”，心理问题是沒有“特效药”的。

“学校在儿童青少年心理健康教育方面也起着至关重要的作用。”胡涛建议，学校可以通过开设心理健康课程、举办心理健康讲座、开展心理辅导活动等方式，让孩子了解心理健康知识，为有需要的学生提供心理咨询服务，帮助孩子学会应对压力和管理情绪；组织丰富多彩的课外活动，培养学生的兴趣爱好和团队合作精神，减轻学习压力；同时，学校还可以建立心理健康档案，发现问题并及时与家长沟通，共同探讨解决方案，帮助儿童青少年提高心理调适能力。

