

全国有近30%青少年表现出不同水平的抑郁症状——

“情绪感冒”为何找上青少年

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 武霏



孩子“病了”。从没想过才12岁的女儿主动央求去看心理医生，原本以为孩子情绪低落只是因为厌学，直到被确诊为抑郁症，家长才慌了神。

这是近期发生在菏泽市第三人民医院儿童青少年心理门诊的求诊案例。

现实中，像这样的案例并不少见。情绪低落、悲观、缺乏热情和活力、睡眠质量差、自杀风险高……一场“情绪感冒”，

为他们的学习和生活按下了暂停键。

当前，心理健康疾病已经成为困扰各个群体的“全球病”。近年来，心理健康问题已逐渐从成人、职业群体扩展延伸至大中小学生群体，并呈现“低龄化”发展趋势，尤其是经历假期、在开学一个多月以后，学生出现上学困难、人际交往困难的现象明显增加，加强大中小学生心理健康教育成为当前全社会的共识。

心理健康问题呈低龄化趋势，最小问诊患者仅8岁

10月21日，在市三院门诊等待区，就诊的患者络绎不绝，其中不乏青少年的身影。他们中有的因心理不适、有的因厌学、有的因精神压力大……等待接受心理咨询专业服务。

《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书显示，当前我国心理健康问题呈低龄化发展趋势，高中生抑郁检出率为40%，初中生抑郁检出率为30%，小学生抑郁检出率为10%。我国有近30%青少年表现出不同水平的抑郁症状，其中仅有不到10%的个体得到系统干预。整体而言，青少年心理健康风险仍表现出较强的社会隐匿性，心理健康问题成为他们的隐痛。

“从门诊量看，学生在抑郁、焦虑、学业倦怠等方面的比例呈现上升趋势，学生心理健康问题正在呈多发、低龄化的态势。促进青少年身心健康、人格健全、全面发展，已成为社会关注的课题。”菏泽市



第三人民医院儿童青少年心理行为科主任李丽娟说，“近期，我们围绕‘世界精神卫生日’节点，持续开展了一系列进基层的宣教活动，以提高家庭的心理健康意识。

作为多年从事精神心理临床工作的医生，李丽娟切身体会到心理健康对孩子以及整个家庭的重要性。“到医院寻求帮助的青少年绝大部分是学生，其中以厌学、抑郁等

症状最多见，既有学习成绩优异的中学生，也有刚开启校园生活的小学生，初一、初三、高一、高三相对较多，他们不同程度地表现出对学习、人际关系等方面焦虑，出现厌学、无法去学校的情况。”李丽娟说，“也有低年级学生就诊，其中年龄最小的仅8岁，表现症状为多动、抽动。多动症是儿童常见的行为问题，临床中已经成为精神科门诊的常见多发性病症，但社会的关注度较低，一些家长意识不到。”



关注孩子异样情绪，他们可能在“求救”

李丽娟介绍了多个求诊案例，有的孩子是因为面临过度内卷和竞争，有的是父母把负面情绪传递给孩子，有的是孩子的“自我期待”过高。处于心理健康发展期的孩子，大脑和心理都在快速发展变化，但由于自身世界观、人生观和价值观还未完全形成，缺乏对自己行为的准确、客观评价，对于社会、同学、老师对自己的正面评价需求度较高，一旦个体的

正向情感需求被阻隔就容易情绪化，甚至产生极端心理。

“心理疾病比生理疾病让人有更强烈的病耻感，怕周围人把他们当作异类不被理解，从而承受更大的人际关系压力。尤其是一些家长没有意识到孩子出了问题，甚至不愿意接受孩子病了。”李丽娟说。

曾有一位初中生因为不想说话、不愿吃饭、排斥上学，

前来就诊。“诊疗过程中，我询问孩子家长对孩子的学习、生活要求高不高，这位家长没意识到问题所在，还很‘骄傲’地说‘每次考试我都要求孩子必须考前三名’，说完这话，孩子就给了她一个白眼。”李丽娟说。

为什么现在的孩子物质条件优越，却心理问题频发？

为什么父母付出那么多，孩子却逆反、摆烂、焦虑？

把脉当代青少年心理健康，科学认识和勇敢面对，是应对青少年心理健康最该有的态度。据李丽娟介绍，常见的精神及心理疾病有抑郁障碍、焦虑障碍、强迫障碍、进食障碍、手机过度使用或网络成瘾、孤独症、注意缺陷多动障碍、抽动障碍等。前来就诊的儿童青少年中，学业压力导致的心理健康问题尤为突出。家长往往在孩子出现行为化

表现的时候才关注到孩子的心理健康问题，孩子的这些行为并非简单的“不听话”，而是他们正在遭遇困境，是孩子在“求救”。

李丽娟建议，家长应多关注孩子心理健康，做到多沟通、多关注，如果发现孩子话变少了、情绪低落，家长要引起注意，如果持续时间超过两周，就要重视起来并及时就诊。

关注心理健康，势在必行

关注心理健康，让每一个生命熠熠闪光。10月10日是“世界精神卫生日”，连日来，菏泽市各级卫生健康部门和医疗机构持续开展关注心理健康行动，旨在号召更多人关注心理健康，提高对精神健康的认识，减少歧视，通过活动普及知识，倡导共建心理健康体系，促进对

精神障碍患者的理解、支持和关爱。

为全面提升青少年及其家长的健康意识，由牡丹区中医医院举行的青少年家庭身心健康普及宣传活动，在菏泽银座和谐广场举行。心理咨询、健康辅导、把脉问诊、脊柱健康检查……活动现场，来自牡丹区中医医院

心理健康管理的医务人员组团摆摊开诊，从心理健康疏导、生长发育测评到脊柱侧弯、扁平足筛查，促进青少年健康成长。活动中，医生们结合生动的案例，向家长及孩子们传递积极的心理健康生活理念，并针对青少年抑郁、睡眠障碍等心理健康问题提供了专

业的心理咨询，给出了合理的建议。

关注心理健康，不仅需要医教结合，提供专业支持，更需要家校协同，营造良好环境。为不断优化学生心理健康工作，我市印发了《关于加强全市中小学心理健康教育的意见》，全力推进心理健康测评机制建设，坚持预防为

主、关口前移，每学年至少开展一次中小学生心理健康测评，同时，遴选专兼职心理健康在职教师及专兼职教研员100人，成立了菏泽市心理健康教育工作核心团队，面向全市中小学生开通“帮帮我”——6885885心理健康服务热线，提供专业、公益、便捷的心理健康服务。