



央视关注
青少年抑郁，走进
被困住的家庭

躁动的青春期 他们希望被理解、被尊重、被爱



许浩然(右)是少有的愿意直面镜头讲述自己故事的青少年抑郁症患者



“可怕”的青春期情绪风暴

“一上学，就这儿不舒服，那儿不舒服。”何凡是北京安定医院儿童精神科主任，二十几年的从业经历，让她看见青少年心理疾病背后，未能及时更新观念的庞大家长群体，“家长们常和孩子说的就是，你老说你心情不好，我又没少给你吃、没少你穿，我平时也没少给你花钱，你还心情不好，你凭什么呀？你别矫情了。”

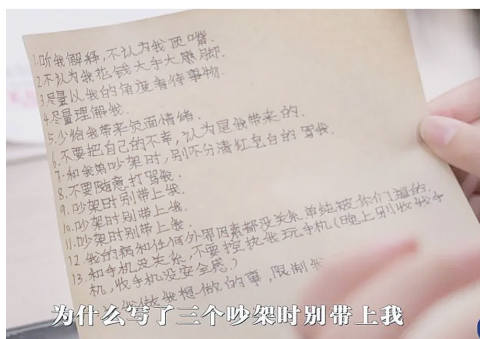
何凡带着记者来到儿童精神科住院部，80个床位，常年满床，收治16岁以下的患者，最小的只有6岁。不少孩子的小臂上，有着深浅不一的划痕，“我每次就敢拿菜刀割一个地方，把别的地方割了，爸妈又骂我”。一个初二女生写下了给父母的14条建议，其中3条都是——“吵架时别带上我”。因为，“父母闹离婚时总会说，要不是为了你，我就怎么怎么样”。

2021年，由北京安定医院牵头的中国首个儿童青少年精神障碍流行病学调查发布。调查选取了北京、辽宁、江苏、湖南、四川五个省(市)的约74000名儿童青少年作为样本。结果显示：在6~16岁在校学生中，精神障碍总患病率为17.5%，其中注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%，对立违抗障碍占3.6%、抑郁障碍占3.0%。相对这一比例，公众对于青少年心理问题的认知，还相当有限。“青春期是一个充满动荡的阶段，就像暴风雨来临时。青少年阶段，边缘系统的脑区发展，成熟会更快一点，但是在前额叶皮层部分的发展会比较慢，所以我们经常说孩子的情绪会很突出，但是控制能力又很弱，这是有生理的基础原因。”何凡表示，在情绪的背后，是



伤害创伤没有那么大的孩子

KK患病4年，父亲的缺位、母亲的焦虑，21岁的她忍不住一直流泪。



为什么写了三个吵架时别带上我

一个初二女生写下了给父母的14条建议，其中3条都是——“吵架时别带上我”。

一些没有被满足的需求。“孩子希望被理解、被尊重、被看见、被爱，而不是指责和评判。”

在何凡看来，青少年心理障碍的高风险因素包括遗传、社会环境、家庭关系、应激事件等，之所以这么强调“家庭”，就是因为，家长的变化，是治愈孩子最可及，也最关键的一环。

“孤立无援”的孩子和大人

18岁的许浩然，本应该参加今年的高考。但四年前，初三的他确诊重度抑郁。休学后，没能重返学校。他是少有的愿意直面镜头讲述自己故事的青少年抑郁症患者。

在浩然的印象中，上小学前，家里充满着包容和爱。但后来，“一定要考一个好的高中，好的大学，然后读研、读博，找一个好的工作……”似乎成了父母和自己爱的连接。成绩不好，会被爸爸打，关在家门外，哭着求妈妈帮忙，“她却只是靠墙看着我，转身离开，她不敢帮我”。

12岁，浩然父母离婚，他和妈妈同住。母子俩的争吵和冲突，持续了一年多。每次听妈妈提到“回学校”三个字，都像点燃了浩然情绪的炸药，“我是动手打她，好几次，甚至我掐着她脖子把她按到墙角”。最糟糕的情况，是浩然轻生自杀。万幸的是，家里楼层不高，浩然只是腰部骨折。但这次冲动也给他留下了后遗症，不能久坐。

让人意外的是，浩然回忆起这段经历，“如果再来一次，当时的我还是会自杀。因为那时我孤立无援，学校的不认可，父母的不认可，身边没有任何一个人认可。但是现在的我不会。”

“孤立无援”，是许多受访的患者都提到过的一个词，但“孤立无援”的，不只孩子。浩然妈妈是唯一一位同意面对镜头的家长。“他整天关在自己的屋里，一直在睡觉，不说话、不吃饭，连游戏都不打”，回忆起儿子生病期间的状态，浩然妈妈觉得天塌了。“那时，我都是凌晨遛狗，因为我也睡不着，我就看房顶，哪个顶楼上……”坐在她的面前，很难想象，过去四年她经历的生活崩塌。如果孩子和父母，都如此痛苦，问题出在哪里？

他们被困住、又走了出来

8月，记者跟着浩然来到青岛，参加了一个由近50个抑郁症患者家庭组成的夏令营。夏令营里，每一个家庭，都有相似的故事。有几位少年，主动找到我们，分享了自己被困住、又走出来的故事。

正在上大一的浪浪，患病3年，念高二时，整夜整夜睡不着，脑子不停转，全是消极的念头，“我很失败”“我做得不好”“觉得自己好像在一个牢笼里面，不知道出路在哪里”。对自我的负性评价，是抑郁症患者典型的症状。浪浪从小和父母在一起的时间少，“我一直病态的去追求成绩，想要得到他们的认可。”今年刚参加完高考的生椰西瓜，患病5年，“像我父母这一代，我爸就很焦虑。他小时候相当于全家的希望，他在工作中遇到一些事，回家就会找我的茬”，“一言不合，突然抽个拖鞋飞过来就打我。”

KK是渡过青岛线下营的辅导员，回忆起患病

4年，父亲的缺位，母亲的焦虑，21岁的她忍不住一直流泪，“情况严重到，我哥说你实在不行，别坚持读书了，先离开这，但我不可能丢掉学业”。

患病5年，曾是营员的李翔宇，现在也成为了营里的辅导员。他8岁开始缺失父母陪伴，在充满不确定的人生中，“学习好是我唯一能抓住的东西。文言文默写的时候，标点我都不希望它错，错了，我罚自己10遍、100遍去改。”他在高二出现了躯体化症状，看过各类科室找原因，“最频繁的表现是一天我要上10多次厕所，腹泻严重影响了我上学，休学又复学，反反复复，最后放弃了高考。”

日常生活中，当孩子出现厌学情绪，父母很难辨别是“矫情”“犯懒”，还是生病了？“起码你要了解孩子，他是怎么想的。”何凡表示，青少年时期本身就是动荡不安的年龄，我们要理解孩子本身是脆弱的，需要包容、接纳、理解和帮助，“一般的心理问题积极处理后，可能就不是问题。如果心理问题没有得到很好的早期识别和干预，日积月累就成心理障碍甚至精神疾病了。”无论是医院，还是社会机构，如今都在试图搭建一个过渡带，让患病的孩子重新走入人群，让家长重新认知自己，认知孩子。

用自己的力量重新再活一遍

“随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加新冠疫情影响，学生心理健康问题更加凸显”，2023年4月，教育部等十七个部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》。“坚持健康第一的教育理念”“完善全面培养的教育体系，推进教育评价改革”“贯穿学校、家庭、社会各方面，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质”。

休学后很长时间害怕出门的浩然，如今走出家门并爱上了摄影，会在朋友圈分享拍摄的照片。他像妈妈一样，开始学习心理学，准备参加自考。“我想把孩子重新埋到土里去，他身上有很多创伤点，那我就重新养育他一遍，风大了就给他遮遮风，雨大了给他打把伞，我在旁边就看着、陪着，让他用自己的力量重新再活一遍。”

关于学业的问题，浩然妈妈也不再担心，“升学，不是人生唯一的一条路。人生是一种体验，每个人的速度、幅度是不一样的，你把自己放到一个更长的时间段，会看到更多的可能性。”

这种可能性，也在其他患病的孩子身上表现出来。9月，KK即将前往匈牙利上大三，她选择了心理学专业；生椰西瓜的大学生活也即将开始，她选择了医学；而当年没能参加高考的翔宇，后来上了一所大专，读心理咨询，今年6月以专业成绩第一毕业，走向了社会：“哪怕未来再次陷入低谷，我还是有信心，慢慢来，去撑过这段苦日子。”

翔宇曾在一条视频下留言：“19岁的我重度焦虑抑郁，希望能够站在未来站出来，让大家消除病耻感”。经历了青春期的“情绪风暴”，一次次跌落又爬起的少年，关于“我想成为一个什么样的人”，或许找到了一些新的答案。 据央视