

# 年少已识愁滋味

## ——周口青少年抑郁症现状调查

□见习记者 邱一帆

正值开学季,有不少家长向记者反映:提起去学校,孩子总是心烦意乱的,更有甚者,一到学校就开始出现肚子疼、头疼等症状。殊不知,在孩子烦恼的外表下,可能潜藏着不为人知的抑郁。

2021年12月8日,中国儿童中心和社会科学文献出版社联合发布的《儿童蓝皮书:中国儿童发展报告(2021)》指出,儿童青少年抑郁症状发生率超26%。而在2021年3月,《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》也指出,中国青少年2020年抑郁检出率为24.6%,其中,重度抑郁的检出率为7.4%。数据显示,随着年级的增长,抑郁的检出率呈现上升趋势:小学阶段的抑郁检出率为10%左右,初中阶段的抑郁检出率约为30%,高中阶段的抑郁检出率接近40%。

那么,近年来周口市青少年抑郁症的发生率是怎样的?抑郁症到底是怎样的一种病症?青少年为什么会患上抑郁症?患上抑郁症,应该如何治疗?如何帮助患有抑郁症的青少年?带着这些问题,记者走访了周口市第六人民医院专家、患者和部分学生家长。

### 身边实例:缺少沟通与校园暴力导致

王云(化名)在周口第一初级中学上学,学习成绩在班里排名前10名。但父亲对她的学习成绩并不满意,没和她商量,就把她转学至淮阳区某学校。“我学习成绩也不算差,为什么要给我换学校呢?”王云想不通。

脱离了熟悉的环境,让她思想压力倍增,王云也在积极适应。但是在淮阳的学校没上半年,父亲没经过沟通,又给她办了转学。频繁转学让她厌学,她越来越焦虑、烦躁。父母指责她学习成绩不好,她也不能适应新环境,导致学

习成绩大幅度下降。

“父母准备好了一切,如果我不按照他们预设的道路走,我就有问题。”王云说,父母过分干涉,导致她没有自主生活的能力。她经常有自杀的念头,但是没有采取行动。经诊断,王云为重度抑郁症。

14岁的李莎(化名)在2022年春节假期,持续4天不喝水、不吃饭、不出门,甚至出现割手腕的自残行为。她已经患病3年,目前为重度抑郁症。

“她在六年级时遭遇了校园暴力,老师也错怪了她。之后她就辍学了,变得很自卑,不出门、不说话,生活自理能力很差,与父母都很少接触。”知情人向记者介绍,李莎的家在农村,父母认为被打两下没什么,不理解她,也没有过多关爱她,加上她自己不愿意出门,她在抑郁症早期没有得到治疗。

直到2022年春节假期,她的自残行为才引起父母的重视。但是李莎认为自己的病看不到,还多花钱,心理负担过重,死活不同意住院。最后通过医生和家长多方做工作,她终于同意住院治疗。

### 专家解析:周口发病率呈增高趋势

周口市第六人民医院医务部主任、精神科大主任王建刚介绍,与国内总体形势相一致,近年来,周口市青少年抑郁症发病率呈增高趋势。他认为,目前社会对抑郁症的认知程度不断提升,但是在早期识别上仍存在不足。

据王建刚介绍,青少年抑郁症患者一般在14岁、15岁初次发病,临床表现呈多样化、复杂化特点。常见的症状为说一些垂头丧气的话、疲乏无力、提不起兴趣、逃避现实、学习成绩下降、反抗父母、认知功能下降,甚至出现自残自杀等行为。

为什么过去的孩子挨打、挨骂,却

很少患抑郁症?如今的孩子生活环境富足,却时时感到痛苦?是因为他们更脆弱吗?

随着人们对抑郁症认识的深入,抑郁症的识别率和治疗率在不断提高。另外,过去的孩子娱乐方式多样,更懂得为自己制造快乐,更能释放情绪。现在信息渠道比较通畅,孩子过早接触网络、游戏等,容易沉迷。“如果此时采取错误的管教方式,甚至使用家庭暴力,就容易使孩子患上抑郁症。另外,患上抑郁症与孩子的成长过程也有很大关系。如今的孩子从小上补习班,学习压力比较重。校园暴力,老师的不公正对待、歧视等都是诱发因素。如果孩子适应能力差,性格比较敏感、孤僻、自卑,也容易患上抑郁症。”王建刚说。

青少年抑郁症的识别很重要。“如果孩子以前很活泼,现在明显变得不爱说话了,出现长时间的易烦躁、易怒,甚至有睡不好觉的现象,此时就要看医生了,做到‘早发现,早治疗’。家人比较细心的话,很容易发现。而‘成长的烦恼’只是偶尔出现,小情绪持续时间较短,一天半天说不定就过去了,不影响正常的生活。”王建刚说,抑郁症也是可以预防的,家庭环境和父母的教育方式很重要。常言道:“3岁看大,7岁看老”。如果家庭环境不好、教育不当,就容易造成孩子性格缺陷,诱发心理疾病。

如果得了抑郁症,一定要勇敢面对、及时就医。“初次发病时及时找心理医生,很快就能脱离抑郁。在早期要进行心理治疗,如果发展为重度抑郁症,就得进行药物治疗、心理治疗和康复治疗。”王建刚说。

如何帮助身边青少年抑郁症患者走出阴影?王建刚告诉记者,可以结合患者的性格、爱好,给与心理关爱,多与他们交流,让他们发泄情绪,让他们适当休息。此外,可以鼓励他们进行体育锻炼,和他们一起做一些他们喜欢、

感兴趣的事情。与此同时,引导他们树立正确的人生观和事业观,提高社会适应能力、处置事情的能力。

### 积极应对:防微杜渐 呵护“幼苗”

由于公众对于抑郁症的认知有限,或存在偏差,抑郁症在我国存在“三高两低”特点,即高患病率、高复发率、高自杀率和低识别率、低治疗率。目前,我国对于抑郁症的识别和治疗率均不足10%。青少年抑郁症这个难题已经引起了相关职能部门、学校和家长等多方关注。

早在2020年9月,国家卫健委办公厅就印发了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,要求各高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,对测评结果异常的学生给予重点关注。该方案明确了六项重点任务,在“加大重点人群干预力度”中,青少年排在了第一位。而随着“双减”政策持续深入,直接着眼于削减课业压力,助力学生身心健康成长。

据了解,周口市多所中小学校都严格执行国家相关规定,设立了专门的心理咨询室,配备了专业的心理老师,做好抑郁症筛查工作。

近日,民进天津市委就青少年抑郁症提出建议:“要提高各科老师尤其是班主任的心理健康教育意识,在学科教学中渗透心理健康教育,利用班主任工作、班级或团队活动和校园文化活动,有意识地开展一些利于培养学生心理素质的活动。学生心理素质整体得到提高,抑郁症的发病率就会得到有效控制。”

“孩子患病以后,我就在反思,以后跟孩子说话要注意方式,多考虑孩子的感受,不能再张口就来了。”许多患者家长向记者反映,希望营造健康、和谐的家庭氛围,让孩子早日战胜抑郁症。②6

## 李寨村党支部书记: 捐资千万元 助力乡村振兴

□见习记者 何晴

本报讯2月18日,沈丘县冯营乡李寨村举行“河南省慈善总会‘助力李寨乡村振兴’慈善捐赠仪式”。全国人大代表、李寨村党支部书记李士强通过河南省慈善总会向李寨村定向捐赠1000万元。

据了解,该笔定向捐赠资金将用于建设李寨村“一中心两馆三区”,即乡村便民综合服务中心,乡村农耕博物馆、乡村特色文史馆,乡村创新产业展览区、乡村振兴教学研培培训区、乡村生活体验区。以“文旅融合”推进李寨“文化振兴”,着力打造拥有特色底蕴的中原名村。

近年来,李寨村在沈丘县委、县政府的正确领导下,在村党支部书记李

士强的带领下,引进亿星集团等企业,积极探索以农业为基、以产业为翼、以城乡融合发展为径的乡村振兴实践,因地制宜实施“三千工程”(千亩大棚、千头牛场、千人就业),高质量推进“一中心两馆三区”项目,帮助全村贫困户2018年底整体摘帽,实现村集体收入从“一穷二白”到“资产过亿”,李寨村成为全国美丽乡村建设试点村。

乡村振兴正当时,领头羊义不容辞。李士强在捐赠仪式上表示,助力家乡建设是他义不容辞的责任,李寨村将认真巩固拓展脱贫攻坚成果,全面推进乡村振兴,促进农民农村共同富裕,携手全省人民共同绘就村美、民富、产业旺的美丽乡村新画卷。据不完全统计,近年来,李士强已向李寨村累计捐款2000余万元。②8



2月18日上午,受周口报业传媒集团党委委托,周口报业传媒集团党委委员、副总编辑王锦春将40册讲述周口红色革命故事的新闻作品集——《周口红色记忆》捐赠给周口市图书馆,希望通过图书馆让更多市民了解我市光荣的革命历史,传承红色基因。图为捐赠活动现场。 记者 姬慧洋 王吉城 摄