

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

直面青少年抑郁—— 孩子的心病，你懂吗？

■ 记者 梁童童

日前，在成都举办的2021亚洲教育论坛上发布了《青少年抑郁症防治2021成都宣言》，倡议全社会应当关注青少年心理健康，构建更加儿童友好的社会，我们应当以孩子们健康快乐的成长，换我们充满希望的未来。

今年3月，中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示，2020年，中国青少年的抑郁检出率为24.6%，其中，重度抑郁检出率为7.4%。抑郁症，已经成为青少年健康成长的一大威胁。

对许多家长来说，“抑郁症”不是一个陌生的词汇。但很多家长不能理解的是，我们的孩子明明不愁吃穿，也没有遭遇什么重大的伤害，理应无忧无虑地长大，为什么会患上抑郁症，而且患病比例还越来越大、越来越低龄化？抑郁症究竟是什么？从何而来？

遗传、意外、认知、激素 青少年抑郁的四个主要原因

长时间的情绪低落，对什么事情都提不起兴趣，觉得疲倦、精力缺乏……有这些表现，就要警惕抑郁症了。根据《美国精神障碍诊断与统计手册(第5版)》，抑郁症是抑郁障碍的一种典型状况，符合抑郁发作标准至少2周，有显著情感、认知和自主神经功能改变，其核心症状主要为心境低落、兴趣丧失以及精力缺乏。抑郁障碍患者在心境低落的基础上，常常伴有其他认知、生理以及行为症状，如注意力不集中、失眠、反应迟钝、行为活动减少及疲乏感。更可怕的是，抑郁症发展严重会让人自残，甚至自杀。

日前，在成都举办的亚洲教育论坛——儿童城市友好论坛上，北京大学副教授徐凯文、清华大学幸福科学研究中心副主任倪子君，对现在抑郁症的高确诊率、低龄化现象进行了分析。

徐凯文先厘清了一点，即纯粹数据对比的阐释力问题。上世纪八九十年代，我国抑郁症的患病率是0.05%，现在则是6.9%（《2019中国抑郁症领域白皮书》），增加了120倍。放眼世界，情况也都类似，即抑郁症患病率在一个较短的时期内的增长达到了一个惊人的速度。在上世纪七八十年代，“神经衰弱”非常流行，一位哈佛大学的学者到中国来访问，发现当时被诊断为神经衰弱的病患中有80%都应该诊断为抑郁症。因此，纯粹的数据是惊人的，但与真实的情况还存在差距。

尽管如此，徐凯文强调，抑郁症确诊率高、低龄化是不争的事实。随着社会的发展，人的压力越来越大，并且，成年人把这种压力传递给了孩子，孩子的学业压力越来越大。家庭、学校、社会各方都必须引起重视，发挥各自的力量去践行抗击抑郁的责任和使命。

对于青少年抑郁，倪子君列出了比较主要的因素：

首先是遗传。有调查表明，50%的抑郁症儿童的父母中，至少有一个人曾经患过抑郁症，并且抑郁症儿童在发病以前本身性格倔强的很多，而且有的时候常常是依赖和孤独的。

第二是意外事件。从进化

心理学的角度来讲，抑郁其实是一种非常重要的报警系统。当一个人面临或者已经经历了重大失去的时候，就会降低欲望、减少兴趣和动作，用这样的方式来保全自己不受更大的伤害，不经历更大的损失。对青少年来说，他们的认知还不够成熟，如果有一些人或物对他很重要，他会把他们看成是自己的一体。当重要的人或物不存在了，比如父母离婚或一方离开，会引起青少年强烈矛盾的情感，并把这种情感转换成对自己的敌意，觉得自己不够好，因而产生抑郁的情绪。

第三是认知。青少年早期如果经历了分离、丧亲和失去家庭温暖，就会有一种消极的认知，觉得自己不受他人喜爱，觉得自己不够好，觉得人生没有意义。这样的认知会倾向于贬低自己，产生无能和绝望感，或者夸大扭曲对消极情况的理解，从而导致抑郁。

第四是激素的分泌和变化。青春期，性激素、生长激素大量分泌，而大脑前额叶没有发育完全，情绪的调节能力还不完善。因而青春期的孩子很容易发生抑郁，并且女孩抑郁的比例往往要超过男孩。

这四个因素是较为主要的，但也不仅仅包括这些。值得注意的是，意外不可控，遗传和激素分泌又难以避免，能够着力的似乎只有认知因素。影响一个人认知的因素有很多，自身的性格、家庭环境、学校环境、社会环境等。在孩童时期，最主要的影响则来自于家庭，来自于父母。

倪子君提到了自己的一项研究：在受调查的学前儿童里，有30%—50%的儿童时常“无助”，产生自责等消极情绪、缺乏恒心、自我价值低。“这是十分令人心痛的。”通常来说，自我评价这个维度，儿童是最高的，到了青春期才进入最低谷，而现在学前儿童也出现了这样的情况。

经过调查，倪子君的团队发现，许多家长对孩子的评价是基于“成功”的，爱是有条件的。这会让孩子们觉得，我只有做成一些事情，才是值得骄傲的，才是值得被爱的。他们害怕失败，只想做得更好，但同时又对这样的压力感到无助。



本版图片均为资料图片

打破“病耻感”，重新认识抑郁症

由于抑郁症对人的身体、生活状态影响程度之深，直接决定了人及其家庭是否能幸福生活，因而我们都唯恐避之不及。但从“渡过”平台创始人张进分享的认知框架来看，抑郁症并非那么“十恶不赦”。

抑郁症、抑郁情绪、抑郁状态，是人体对耗竭的消极自我的一种调整。造成抑郁的原因是各式各样的，与每个人的性格和经历有关，但其中存在一个共同现象，即所有的抑郁都是因为能量的耗竭。

在张进看来，抑郁是当一个人的能量不足以维持自己的日常行为时，身体自动采取的一种自我调节措施。从这个意义上讲，

“抑郁”是一种自我保全的措施，或者说是一种生存策略，它不是坏事，是提醒我们需要节约能量，远离那种会继续消耗我们的生活状态。

需要注意的是，抑郁症，也包括其他很多疾病，“病与非病”之间并没有一道清晰的界线。就抑郁症来说，每个人都在精神健康谱系的不同位置上，发生着动态的、渐进的变化。明确了这一点，有两个意义。

我们不需要过度重视疾病的病理，而要重视它的症状，以及给我们带来了什么样的伤害和影响，用最适合自己的方式进行治疗。每个人不一样，甚至同一个人

不同的时期也不一样，因此不存在放之四海而皆准的疗愈方案。只有最适合的，没有最好的。

第二是我们需要打破“病耻感”。不要认为患上精神疾病是一件可耻的事情，我们每个人都可以在精神谱系上的不同位置，完全健康的人很少。因此，不但没有必要对确诊的抑郁患者另眼相待，还要未雨绸缪，关注自己的精神健康。

抑郁症是生物、心理、社会三方面因素在漫长岁月里共同作用的结果。无论是分析病因，还是解决问题，都是要从生物、心理、社会，加上时间全面分析，才不至于走弯路、走错路。

警惕孩子的“空心病”

谈到抑郁症低龄化，避不过的一个问题是青少年“空心病”。“空心病”是徐凯文提出的概念。在第九届新东方家庭教育高峰论坛主题演讲中，他曾提到一个学生的案例，这个孩子以优异的成绩考上了大学，但他却说：常常感觉自己在一个小岛，不知道自己在干什么，要得到什么样的东西，时不时感觉到恐惧。19年来，他从来没有为自己活过，也从来没有真正地活过。

这是一个典型的“空心病孩子”。

空心病，也可以叫做价值观缺失所致障碍，但到底是不是价值观所致，徐凯文表示还有待进一步研究。空心病在临床上很容易诊断为抑郁症，情绪低落、兴趣减退、欲望缺乏，但问题是，所有对抑郁症有效的药物，对空心病患者都无效。

空心病与抑郁症的区别在于，

空心病患者会情绪低落，却不明显；兴趣减退，对任何事情都没有兴趣，但还是会去做；时常感到开心不起来，但说不上具体有什么不开心。

空心病患者有强烈的孤独感和无意义感，跟自己、他人和世界都没有连接；他们缺少支撑意义的价值观，没有人生目标，不知道该做什么，对主流价值缺乏从心底的认同；他们从小都是家长和老师眼里最好、最乖的学生，他们也特别需要得到别人的称赞，他们可能会出现自残的意念，但并不是真的想自残，只是不知道活着的价值和意义是什么。

这对我们提出了挑战，因为这最终会回到生命的意义、存在的价值等“终极问题”上。传统的医学知识、药物知识、心理学以及原生家庭的治疗，在空心病面前都显得无力，如果我们自己都想不明白关于生命的价值和意义，就很难从价

值观层面跟孩子讨论。

徐凯文认为，“空心”的孩子背后，是整个社会的“空心”。他认为，这些孩子找不到自己生命的“火花”，找不到自己真正的热爱，他们的父母和老师也没能让他们看到一个人怎么样有尊严、有价值、有意义地活着。

一切向分数看，忽视对学生品德、体育、美育的教育，可能是导致孩子心理健康问题的主要原因。“我们尊重自己吗？我们尊重自己的职业吗？我们有没有把自己的职业当作是一种使命和召唤，去体会其中的深切的含义？”这是徐凯文对每一位成年人提出的问题。

没有父母不爱孩子，但在今天“万物皆卷”的时代，教育“卷”出了焦虑的父母，也“卷”出了脆弱的孩子。因此，家长需要审视自己对孩子的期望，在面对每一次“危机”的时候克服自己的“焦虑本能”。

自我提升，是最好的疗愈方式

抑郁症是一种带有自限性特征的疾病。简单来说，就是随着时间流逝，生活、心境的变化，不寻求医药帮助，自己也会好。但是，张进强调，抑郁症只是带有这种特征而不是完全的“自限”，要不然也不会有那么多悲剧发生了，它的表现就是经常的、循环往复的。知道了这一点，我们就要保持信心，相信自己可以挺过去，采取积极的方案，寻找更好的方法。

现在已经被证明有效的抑郁症疗愈方式，一是药物治疗，二是心理治疗。对于药物治疗，既不必恐惧，也不必神话，在医生的指导下

下用药。心理治疗需要我们根据自己的特点，以我为主，寻找适合自己的最好的方式才能取得好的效果。事实上，许多研究和案例已经表明，应对抑郁症，根本在于自救。

每个人都是自己心理健康的第一责任人，心理疾病和躯体疾病不一样，躯体疾病有的时候把自己交给医生就可以了，而心理疾病是不行的。所有的心理疾病最终的康复都是自己好起来的，它的本质是自我康复的自我治疗和相互治疗。

张进还提到，除了各种治愈方

法之外，最深刻的自救或预防在于人的整体提升。如果把药物治疗、心理治疗、运动治疗这些方式比喻为“术”，那么自我的提升和成长就是“道”，而这一点也回应了徐凯文的研究：“人的最高境界是内心的平静和满足，其要义是与自己和解，用审美的态度看待世界、以及自我价值的实现。所以说，抑郁症的彻底康复就两句话：努力做一个高尚的人；努力做一点有价值的事情。”

我们还将继续关注青少年抑郁症的防治，敬请关注。

