

世界卫生日,关注青少年抑郁,心理专家这样说: 家长要允许孩子不高兴 学会接纳他们的不完美

今天(4月7日)是世界卫生日,今年的主题是“一起来聊聊抑郁症”。市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者昨日从合肥市四院了解到,抑郁症是目前15~29岁人群的第二大死亡原因;而一项和学校联合发起的调查显示,有自杀想法的学生比例“高得惊人”。青少年心理专家呼吁,家长要允许孩子表达忧伤情绪,也要学会接纳孩子的不完美。

■ 朱世玲 周洁 记者 李皖婷



不同发育阶段孩子抑郁症的表达方式不同

提醒: 不同年龄段 孩子表达抑郁的方式也不同

在我国,抑郁症的发病率是6%,这意味着100个人里就有6个是抑郁症患者。

青少年显然也不能幸免。合肥市四院青少年心理科钟慧介绍说,青少年抑郁的表现与成人基本相同,但有时由于语言发育的限制,可能不会像成人一样描述自己的抑郁情绪,而通过厌烦、孤僻甚至愤怒或其他某些行为来表达。

而在不同发育阶段,孩子罹患抑郁症的表达方式也不同:学龄前的孩子会表现出违拗、攻击或退缩行为,与其他儿童交往困难、睡眠和饮食问题;小学生则出现不愿上学、成绩下降、躯体不适如头痛和胃疼、人际关系不良、做白日梦、躯体攻击行为;到了青少年期,女孩更容易出现进食障碍、男孩会出现躯体攻击、自杀念头、酒精/药物的使用、反社会行为等。

	违拗、攻击或退缩行为、与其他儿童交往困难等	学龄前的孩子
	不愿上学、成绩下降、人际关系不良、做白日梦、躯体攻击行为等	小学生
	女孩更容易出现进食障碍、男孩会出现躯体攻击、自杀念头、酒精/药物的使用、反社会行为等	青少年期

分析:孩子想自杀,其实是在求救

儿童与青少年的自杀问题,正成为全球性社会问题。英国专家发现,在英国,15~24岁的女孩最容易出现自残和自杀的行为。美国新近公布的统计数据也显示,美国年轻人持枪自杀案件数量增加,目前自杀取代了他杀,成为导致儿童和青少年死亡的第二大原因,仅次于车祸。

“我们和合肥一家学校联合展开的调查显示,有自杀想法的孩子的比例高得惊人。”钟慧用“震惊”来形容自己的感受。据她介绍,导致青少年自杀的危险因素除了抑郁等精神疾病、家庭

成员有自杀的历史外,经常处于压力状态,家庭生活无序、父母婚姻不美满等都是“导火索”。

但钟慧同时表示,大多数青少年自杀,其实并不想结束生命,只是想向外界求救,自杀是被迫采取的消极行为,是想通过这种方式来表达和释放内在的焦虑和痛苦情绪。

如果家长发现孩子近期的情绪出现明显变化,特别表现为退缩或与家庭、朋友的孤立;或有过自杀未遂或企图自杀的想法等,就需特别注意,因为这些都是自杀的高危前兆。

建议:家长要接纳孩子的不完美

“每个人都有忧伤的权利,家长却希望孩子永远快乐,不愿看到孩子忧伤。作为独生子女的下一代,孩子们受到的关注太多了,可如果忧伤的情绪一直得不到释放,对孩子的心理是有影响的。”

钟慧建议,家长应该学会接纳孩子本来的样子,接受孩子“不完美”的事实,信任、鼓励和欣赏孩子,尽量多地去理解、

倾听孩子的想法,贴近孩子的内心,去感受孩子的感受。

“我认为最重要的是让孩子去学习面对这个世界保持镇定的本领,提高他们的社会应对能力,才能保证他摔倒后有能力站起来。”专家建议,在日常的家庭教育中,家长也不要过度保护孩子,适当放养。“让孩子从小融入社会,去经历磨砺和挫折,让孩子碰碰钉子。”

安徽省福利彩票发行中心

“快3” 鸡年福利来啦!

派奖 30000万

返奖高达70% 70% 70%

第一阶段结束 第二阶段开始

现在起,即对快3所有投注方式进行2000万元派奖,直至派奖奖金用完为止(若派送奖金在当日销售期间派完,则继续顺延至当天开奖期结束)。

安徽福彩网 www.ahfc.gov.cn

安徽福彩官方微信