

青春的破茧： 和抑郁说拜拜！

撰文 / 张改娟（塔城地区人民医院）

14岁的小惠，最近总觉得自己的世界在下一场“无声的雨”。

她折了无数纸飞机，想让它们带走低落的心情，却发现每一只都沉甸甸地坠在心底，再也飞不起来。



老师说她最近总发呆，爸爸说：别矫情，学生就该好好读书。她折了所有社交软件，反正没人发现她的“孤独”是一种“呼吸”；也会变成一种累。

抑郁情绪

抑郁状态

青少年抑郁

抑郁障碍

而这，可能是青少年抑郁。青少年抑郁障碍是指发生在青少年时期，以显著而持续的情绪低落、兴趣缺失为主要表现的一类精神疾病。

中国青少年抑郁风险检出率为24.6%，相当于每4人中就有1人受困。重度抑郁风险率为7.4%，约1600万青少年需要专业干预。

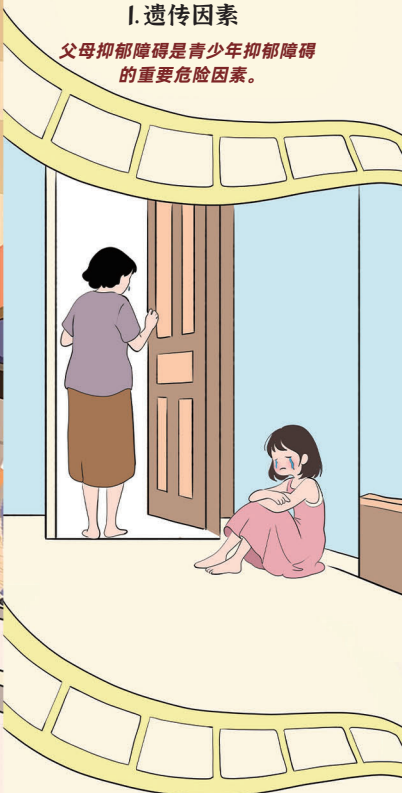


成因解析： 抑郁的“危险拼图”

为什么越来越多孩子沉默在“情绪孤岛”

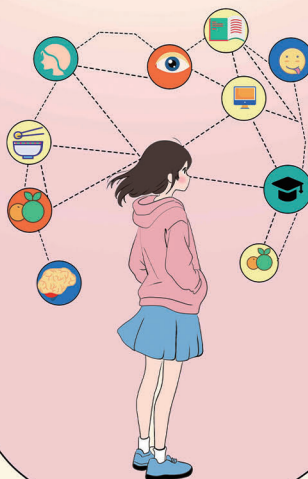
1. 遗传因素

父母抑郁障碍是青少年抑郁障碍的重要危险因素。



2. 生物因素

青少年处于生理快速成熟与心理发展相对缓慢的矛盾阶段，更容易产生焦虑、抑郁等情绪问题。



3. 环境因素

主要有家庭因素、人际关系和学业压力。



家庭环境与青少年抑郁障碍关联密切。



人际关系：不良人际关系（如同伴影响差）、校园欺凌及网络欺凌。



学业压力：繁重学业易致睡眠不足、缺乏运动进一步增加抑郁风险。

抑郁不是“突然造访”，而是无数拼图的“缓慢堆积”。

成因解析： 抑郁的“危险拼图”

识别：抑郁的“隐形标记”

青少年抑郁障碍的临床表现：烦躁、情绪反应为核心症状，也可表现为睡眠紊乱、饮食失调、疲乏、疼痛等各种躯体症状，以及自伤、自残、逃学、抽烟、酗酒、网瘾、不做作业、成绩下降、人际关系紧张等行为问题。



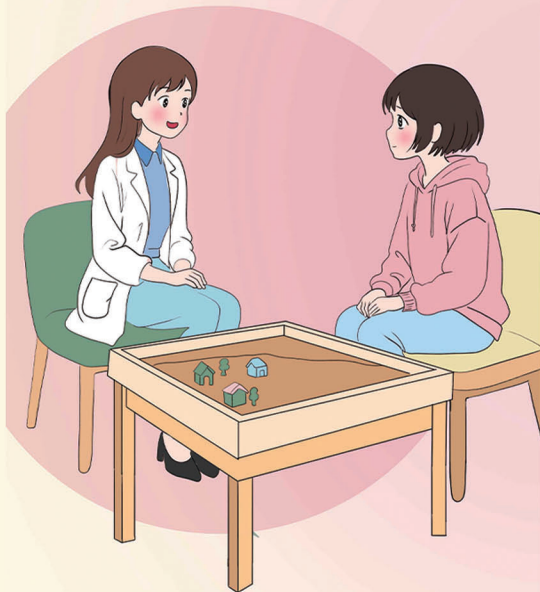
没有一场雨是突然下起来的，所有“崩溃”都有迹可寻。

干预指南： 治疗来“破局”

轻中度青少年抑郁

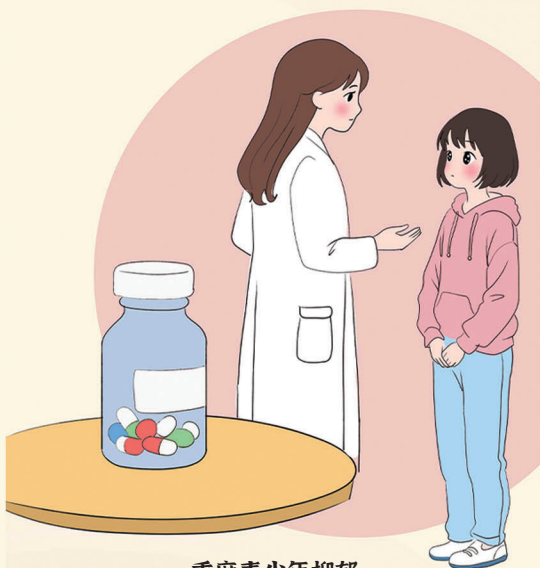
首选心理治疗，优先推荐 CBT、IPT 和家庭治疗。可改变其不良认知，增加社会支持，减少人际压力，增强情绪处理能力，改善社会功能。

还可以采用经颅磁刺激疗法治疗，一种治疗抑郁障碍的神经调节技术。



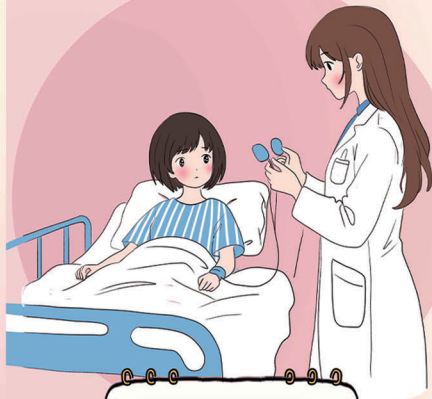
中重度青少年抑郁

可采用抗抑郁西药治疗或抗抑郁西药联合 rTMS 治疗增强疗效，以及联合针刺、CBT 等心理治疗。



重度青少年抑郁

在抗抑郁西药治疗及心理干预均无效时一般采用无抽搐电休克疗法，对于难治性青少年抑郁障碍疗效明显，只适用于青少年重度抑郁障碍的患者。



避坑：常见认知“雷区”

“小孩哪有压力”

- ✗ 否定感受：“就你事多”
- ✓ 青少年面临学业、社交等多重压力，需被看见



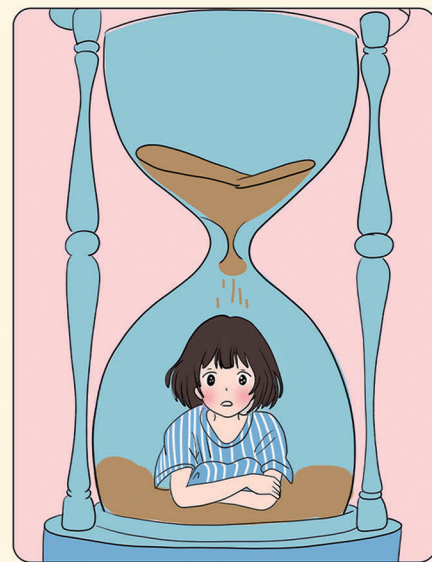
“抑郁吃药会上瘾。”

- ✗ 抗拒用药：“是药三分毒”
- ✓ 正规抗抑郁药无成瘾性，延误治疗危害更大



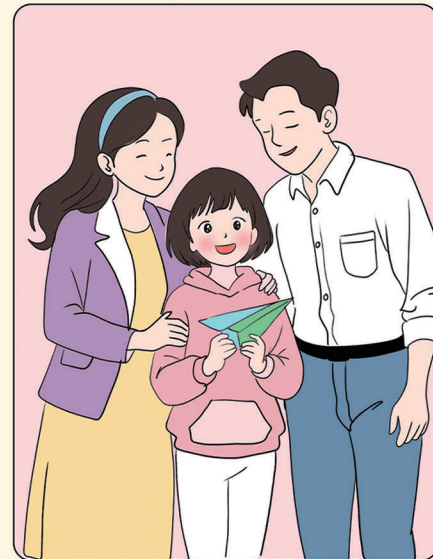
“熬过去就好了。”

- ✗ 放任不管：“时间会治愈一切。”
- ✓ 抑郁可能慢性化，早干预早康复

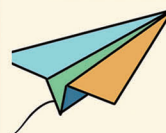


“心理治疗就是聊天？”

- ✗ 轻视作用：“不如多做点”
- ✓ 心理治疗是科学干预，有效率高



小惠的故事，是千万青少年的缩影。抑郁不是终点，而是提醒我们“需要停下，重新照顾自己”的信号。每个陷入低谷的灵魂，都值得被温柔接住；每颗想要绽放的心，都应该被重新点燃。



编辑 / 杨颖容

