

# 抑郁不“挑”人——少年也知愁滋味

文 / 唐山中心医院 付娜静

提起儿童和青少年，我们通常会联想到无忧无虑、阳光快乐和充满活力的形象，那是独属于他们的青春。青春是如此美好，充满了无限的可能和希望；然而，有一部分孩子却渐渐失去了脸上的笑容，变得烦躁不安，不愿意上学，总是感觉身体不适，甚至开始自我伤害。很多家长认为这些行为是“矫情”、“作”或“威胁”，却没有意识到这些孩子其实正在经历抑郁症的折磨。

抑郁症不仅仅是成人的问题，它同样影响着许多儿童和青少年，摧残他们的幸福童年。认识和管理抑郁症对于帮助他们健康成长至关重要。今天，就让我们一起走进这些孩子的内心世界，了解他们的真实感受，倾听他们的心声。通过理解和关爱，或许我们能为这些美丽的花朵带来一丝温暖和希望，帮助他们走出阴霾，重现笑容，健康成长。

## 一、什么是儿童及青少年抑郁症

抑郁症是一种情绪障碍，表现为持久的情绪低落、兴趣丧失和行为改变。它不仅影响孩子的情感和行为，还可能对他们的身体健康和学业产生负面影响。但是，抑郁症起病通常较为隐匿；及至发现时，病情可能已经非常严重。因此，了解和识别抑郁症的症状是第一步。

儿童及青少年抑郁症的症状包括：①持续的悲伤、空虚或无助感；②失去对日常活动的兴趣和乐趣；③体重或食欲显著变化；④睡眠问题，如失眠或过度睡眠；⑤经常感到疲劳或缺乏能量；⑥自我评价过低，感到无价值或有强烈的罪恶感；⑦注意力难以集中，做决定困难；⑧反复出现自残或自杀念头，甚至联想到死亡画面等。

如果孩子连续2周以上出现这些症状，家长就应尽早寻求专业帮助。

## 二、儿童及青少年抑郁症发生的原因

抑郁症的原因通常是多方面的，包括生理遗传因素、心理因素和社会环境因素。

### 1. 生理遗传因素

（1）遗传因素：抑郁症有遗传倾向。如果家庭成员中有抑郁症患者，孩子患抑郁症的风险也会增加。

（2）脑化学变化：大脑中的神经递质（如5-羟色胺和多巴胺）在调节情绪和行为中起关键作用，不平衡可能导致抑郁症。

（3）激素变化：青春期激素水平的波动会影响大脑的化学平衡。

### 2. 心理因素

（1）个性特征：某些个性特征，如低自尊、过度自我批评和对压力的敏感性等，可能使孩子更容易患抑郁症。

（2）早期经历：童年时期的创伤经历，如被虐待、被忽视或重大



生活事件（如父母离异或丧亲）等，均可能导致抑郁症。

（3）应对能力：缺乏有效应对压力和困难的技能，也可能增加患抑郁症的风险。面对挑战时，难于寻求支持或解决问题的孩子更容易感到无助和绝望。

### 3. 社会环境因素

（1）家庭环境：家庭氛围不和谐、父母争吵、家庭经济困难等，都可能影响孩子的情绪和心理健康。家庭中的冲突和压力会对孩子的情感产生负面影响。

（2）学校压力：学业压力、人际关系问题和校园欺凌等，都是导致抑郁症的重要因素。另外，面对考试和作业的压力，孩子可能感到

不堪重负。

（3）社会压力：现代社会，青少年面临着来自社交媒体、同伴的压力及自我形象的挑战，这些因素可能导致孩子产生焦虑和抑郁情绪。

### 4. 综合因素

需要强调的是，抑郁症通常是多种因素共同作用的结果：一个孩子可能因为遗传易感性、早期创伤和当前的环境压力等多方面因素而患抑郁症。

## 三、如何管理儿童及青少年抑郁症

### 1. 非药物治疗

（1）早期识别和干预：①首先需要强调家长和教师的角色。家长

和教师是识别儿童及青少年抑郁症的“第一道防线”，应该留意孩子的情绪和行为变化，及时采取行动。

②其次是专业评估。家长和教师如果怀疑孩子患有抑郁症，应该立即联系心理健康专业人员进行评估和诊断。

（2）家庭支持：家长可以学习抑郁症相关知识，尝试解决家庭内部的问题，理解和支持孩子，提供安全和温暖的家庭环境。

（3）学校资源：学校应提供心理健康教育，培训教师识别和支持有心理健康问题的学生。

（4）社区项目：利用社区中的心理健康资源，如心理健康诊所和支持小组，提供更多支持。

(5) 心理治疗: ①认知行为疗法 (CBT)。通过改变负面思维和行为模式, 帮助孩子建立健康的思维方式。②人际心理疗法 (IPT)。改善孩子与他人的关系和社交技能, 增强社会支持。

## 2. 药物治疗

### (1) 常见的抗抑郁药

抗抑郁药是用来帮助缓解抑郁症状的药物, 可以通过调节大脑中的化学物质 (如5-羟色胺) 来改善情绪和情感状态。临床上可以应用选择性5-羟色胺再摄取抑制剂 (SSRIs) 类药物, 如帕罗西汀、氟西汀、艾司西酞普兰、西酞普兰、氟伏沙明等。但是, 对于儿童青少年, 目前还没有任何一种抗抑郁药可以称得上绝对安全——在前些年, 美国FDA研究发现, 抗抑郁药在儿童青少年中使用会引起自杀风险, 由此要求药品生产企业在抗抑郁药的说明书中添加了黑框警告。目前仅有盐酸氟西汀口服溶液的说明书中明确指出可用于8岁及以上的儿童及青少年、成人抑郁症患者。有时医生可能会选择其他类型的抗抑郁药, 但SSRIs是最常见的选择, 因为它们的不良反应相对较少。

### (2) 使用注意事项

①遵医嘱使用: 抗抑郁药必须在医生的指导下使用, 切勿自行调整剂量或突然停药。

②观察不良反应: 常见的不良反应包括头痛、恶心、睡眠问题和食欲变化。大多数不良反应会随着用药时间的推移而逐渐减轻; 但是, 如果不良反应非常严重或持续, 应及时联系医生。

③定期随访: 医生会定期评估



药物的效果和不良反应, 并根据需要调整治疗方案。

④耐心等待: 抗抑郁药通常需要几周时间才能起效, 所以需要有耐心。

⑤关注情绪变化: 有些孩子在开始使用抗抑郁药时情绪可能会有所波动, 甚至出现自杀念头。如果出现严重情绪变化, 立即联系医生。

对于儿童及青少年抑郁症, 应该同时重视药物治疗和心理治疗, 单独依靠其中一种都是不全面的。在药物治疗缓解抑郁症状后, 结合心理治疗, 可以帮助患者正确认识抑郁症, 纠正错误认知, 完善人格, 并提高应对困难和挫折的能力, 恢复自信。

## 四、如何帮助患抑郁症的孩子

(1) 提供情感支持: 让孩子知道他们不是孤单的, 鼓励他们表达感受。

(2) 建立规律的生活作息: 确保孩子有规律地睡眠和饮食。

(3) 鼓励健康的生活方式: 鼓励孩子参加体育活动和社交活动。

(4) 保持沟通: 定期与孩子沟通, 了解他们的感受和需求。

(5) 寻求专业帮助: 如果孩子的抑郁症状没有改善, 及时寻求专业医生或心理健康专家的帮助。

## 五、总结

儿童及青少年的抑郁症需要我们共同关注和应对。通过早期识别、心理治疗、药物治疗、家庭支持和学校社区的共同努力, 我们可以帮助孩子们走出抑郁的阴霾, 迎接更加美好的未来。

很喜欢一句话: “幸运的人, 一生都被童年治愈。” 每个孩子都值得拥有一个快乐和健康的童年, 让我们携手为他们的心理健康护航。