

# 4076份未成年人筛查 抑郁阳性297份

## 心理专家:家长应允许孩子表达负面情绪, 帮助孩子解决问题



□本报记者  
徐日明

近日,哈尔滨市精神卫生防治办公室面向我市在校大中专学生进行了一次调查。本次调查主要运用抑郁状态调查量表(PHQ-9),共回收问卷4247份,其中有效问卷4076份,初筛阳性297份。

哈尔滨市第一专科医院青少年心理专家李洋表示,家庭及父母的情绪对未成年人的影响至关重要,然而让人遗憾的是在临床诊疗中,有相当一部分家庭因父母情绪不稳定且不允许孩子表达负面情绪,导致孩子心事无法吐露,负面情绪无法宣泄,最终导致抑郁。

10月10日是世界精神卫生日,主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。专家表示,家庭环境是孩子情绪的“底色”,家长应让孩子表达负面情绪,并帮助孩子一起解决问题,这样才有助于未成年人心理健康。

### 在他眼里,钱不重要

#### 专家:做事没兴趣时,钱就苍白了

297份初筛阳性中第一项即为“做事提不起劲或没有兴趣”,得到的结果是:完全没有的有5份,几天会出现一次的103份,一半及以上天数的108份,几乎每天都有的占81份。

对任何事情提不起兴趣是抑郁的重要诊断指标,有人甚至对钱都失去了兴趣。专家介绍,抑郁发作的患者在面对财富增减的时候表现冷漠,仿佛财富与自己并无直接关系。

“有钱的确是好事,但是花在哪里更重要,抑郁症患者的钱是花不出去的。”哈一专科青少年心理专家李洋表示:“其实这并不难理解,抑郁症发作的患者对任何事情都提不起兴趣,包括吃穿用等,而钱是用于购买这些商品的,当对事物本身失去兴趣的时候,用来购买的货币当然也就没用了。因此抑郁症发作的时候,财富对他们起不到任何刺激作用,这也是正常人无法理解一些患抑郁症的明星,虽然早已实现了财富自由,因为失去了欲望仍然深陷痛苦之中。”

这份筛查数据中,完全没有抑郁情绪问卷有5份,而这5份是包括在297人当中的。他们完全没有提不起兴趣的时候,十几年来一直保持着乐观情绪,且对任何事情都兴致勃勃。这样的人为什么会列在初筛阳性中?对此专家表示,偶尔情绪低落,做事提不起兴趣是一个情绪的正常表现。任何人都会出现不想做眼前事的情况,比如不想学习、不愿意去跑步、不愿意与某人交流等。如果一个人否认“无兴趣”的存在当然是不正常的,或者是被问卷者对“没兴趣”的理解有偏差。

### 心情差还是心境差

#### 抑郁症与抑郁情绪相差个“理由”

“医生,我最近一段时间心情很差,我觉得我抑郁了。”在哈尔滨市第一专科医院的门诊经常会遇到这样主动就诊的患者。该院心理中心主任徐佳介绍,当医生在对患者既往病史追问时会发现,患者所谓的“心情差”是有原因的,比如痛失亲人、事业挫败、恋人分手等种种痛楚,这些原因导致了他们心情差。抑郁症表现为心境差,他们的情绪低落是情绪的“底色”,而且是毫无原因的。

问卷中,初筛阳性受访者“感到心情低落、沮丧或绝望者”:完全没有的有4份,几天出现一次的147份,一半及以上天数的95份,几乎每天都有的51份。

徐主任表示,抑郁症的诊疗标准是在两周之内的大部分时间保持抑郁情绪,在此期间对各种人与事没有兴趣。如果不能达到这个标准,尚不构成抑郁症的标准。

李洋介绍,抑郁情绪和抑郁症的中间有一个灰色地带,即为恶劣心境。患者在两年之间大部分时间一直保持着较为低落的情绪,

但是仍然可以正常生活,这部分患者不属于生活中负面事件的应激反应,也达不到抑郁症的诊断标准。没有丧失社会功能,虽然尚不构成抑郁症,也应引起足够的重视。

### 抑郁患者多失眠

#### 抑郁与睡眠互为“晴雨表”

想象中的年轻人当然是能吃能睡能学习,而事实上在调查中“睡眠障碍”一项:完全没有困难的有18份,几天入睡困难的有104份,一半及以上天数的83份,几乎每天都入睡困难的有92份。

睡眠困难是抑郁症典型的症状,几乎所有的抑郁症患者都有不同程度的睡眠障碍,或入睡困难,或中途多次醒来,或是早醒,即在正常入睡的情况下两三点钟就醒了,之后再无法入睡。睡眠不良的患者在一定程度上存在抑郁情绪,或者已经成为抑郁发作的患者,因而两者互为因果,也互为“晴雨表”。

李洋表示,抑郁有“晨重暮轻”的特点,即早晨的时候会加重,晚上的时候会减轻。该症状的原因尚无定论,却是客观存在的。因为早起后身边的人都在忙碌着自己的事,唯有抑郁症患者不知道应该做什么,因焦虑而症状更为严重。到了晚间大家都无事可做,表面看起来与抑郁发作的患者相同,因而患者的心理压力会小一些,表现得症状也就略轻。

### 在抑郁众多症状中

#### 做事无兴致和绝望沮丧最危险

在调查问卷的指标中,“感觉疲倦或没有活力”:完全没有2份,数日会感知者86份,一半及以上天数的110份,几乎每天都感觉疲惫的99份。“食欲不振或吃太多”:完全没有的28份,几天会出现一次的94份,一半及以上天数的92份,几乎每天都有的83份。对于“吃得太多”一项医生表示,该情况不排除双相情感障碍中躁狂发作,所以长期食欲不振固然不可,但是反常态的大量饮食也应引起注意。

此外在自我评价方面,“觉得自己很糟或觉得自己很失败,或让自己、家人失望”:完全没有的34份,几天内会出现一次的为119份,一半及以上天数的92份,几乎每天都陷入自我评价过低者为52份。“对事物专注有困难”:完全没有的25份,几天出现一次的为106份,一半及以上天数出现专注困难的为92份,几乎每天都无法专注的为74份。“有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头”一项:完全没有的135份,几天出现一次的99份;一半及以上

天数的34份,几乎每天都在自我伤害或产生轻生的为29份。

李洋认为,虽然轻生念头和自伤看起来比较严重,但是做事无兴致和绝望沮丧是产生这些念头的根源,因而在量表的众多指标中,做事无兴致和绝望沮丧是最危险的。

### 家庭环境是孩子情绪的“底色”

#### 应允许孩子表达负面情绪

李洋表示,青少年心理问题每年递增已成事实,家庭、父母在其中扮演着至关重要的角色,但遗憾的是一些家长的方式出现了问题,导致孩子的情绪问题随之产生。

“在问诊中,曾有抑郁患儿的家长连声喊冤,表示自己在家里从不展示负面情绪,也不允许孩子展示,一直鼓励孩子阳光上进。他们自认为孩子应该充满正能量,却没想到孩子抑郁了。”李洋说。其实孩子的情绪是多种的,出现负面情绪是再正常不过的事。

问诊中孩子说她曾向母亲表示,最近心情很不好,但这种情绪马上被母亲否定了。母亲教育她应多看到事情好的一面,小小年纪不要有负面想法,于是孩子从此后不再和母亲说自己的负面想法,而母亲看到那个阳光向上的孩子也只是一个假相。

“孩子每一次负面情绪的出现,关注这种情绪并不是关键,关键是孩子为什么会产生这种想法,它的原因在哪里。帮助孩子解决问题,就等于解决了孩子的负面情绪,这远比不允许孩子表达,让负面情绪压在心底有管用得多。每一次否定孩子的负面情绪的存在,就等于放弃了一次与孩子深度沟通的机会,这是非常可惜的。”李洋说。

李洋认为,家庭环境是孩子情绪的“底色”,父母应正确地看待孩子的感受,正确理解孩子的情绪并帮助孩子一起面对,让孩子从中获得支持和力量,这样更有助于孩子的身心健康。



心理健康  
核心知识  
知晓率调查



抑郁状态  
调查问卷

# 10·10 世界精神卫生日