

全球共约 3.5 亿名抑郁症患者,抑郁症已成为人类第二大“杀手”

“抑郁症纳入学生体检”意义何在

据世界卫生组织估算,全球共约 3.5 亿名抑郁症患者,不知不觉中,抑郁症已经成为人类第二大“杀手”,静悄悄的渗透我们的生活……近日,国家卫健委官网发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》。方案提出,今后各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。随即“抑郁症纳入高中和大学体检”引起全社会热议。此举的意义和价值是什么?会对学校的心理健康教育工作带来哪些影响?近日,记者走访了广州本地的一线医生、中学教师和部分因抑郁症正在接受专业治疗的学生。受访教师表示,这是一个跟学校和学生都密切相关的政策,可以让学校提前筛查、提前预防、提前干预青少年抑郁症,同时学校方面也将加强心理教师队伍建设。



女中学生患者: 每天自问“活着的意义”

在广州白云心理医院,至今还有多名中学生在这里接受专业的心理治疗。今年 14 岁的毛娜(化名)是广东某中学的初二学生,她已经是第二次来到这里接受治疗了。记者看到,她的手臂上布满了一道一道用刀划过的伤口。毛娜说,每次心理压力过大,或是觉得家长和同学们不理解自己时,她就会用美工刀在自己的手臂上划一道口子,用这种身体上的痛苦来减轻心理上的痛苦。

毛娜今年 14 岁,看起来是个乖巧的女孩。但她却说,从上初一开始,她就有很严重的社交恐惧症,害怕和别人说话。“我就算一学期不和同学们说话也没关系。”有时下课了,班上的女同学结伴去上厕所或者去小卖部,毛娜却从来都是一个人趴在桌上睡觉。“我不敢主动和同学说话,也不敢和陌生人说话。”毛娜说。

毛娜如今做任何事情都提不起兴趣,并且还伴随着生物钟紊乱、失眠等症状。休学在家的这段时间,她每天也很郁闷,只想躺着,做什么都不提不起兴趣。而严重的睡眠障碍也折磨着她,白天昏昏沉沉,到了晚上却怎么也睡不着,经常到了凌晨 3 时她还躺在床上“数绵羊”。“睁着眼睛盼天亮,这样的日子已经折磨我好多年了。”毛娜说,以前自己很喜欢舞蹈和弹吉他,对手机游戏也很感兴趣,但患上抑郁症后对这些就完全没兴趣了。今年 8 月开学前,毛娜和父母提出,想到医院做心理检查,结果被医院诊断为重度抑郁症。

毛娜坦言,发病时自己就像陷入了一个泥潭,每天都在纠结活着的意义是什么,自己为什么要活着。“如果我的病情能尽早被发现,能有老师提供心理支持,情况可能会好一些。但没有人知道我心里的苦,当我和爸妈说我可能患了抑郁症时,他们却不相信,觉得我就是想不开。班上老师也不相信我得了抑郁症,只是觉得我学业压力过大。只有我自己知道每天经历着怎样的煎熬。”毛娜说完忍不住流下了眼泪。

男中学生患者: 因强烈自责而患病



在医院的另一间病房,今年 17 岁的王小勇(化名)来医院接受治疗也已有两个月时间了。医生们告诉记者,刚来的前两周,王小勇基本上不跟任何人说话,现在他的情况已经好了很多,开始愿意和医生包括陌生人说话。

王小勇是广东某中学的高二学生,平时他和母亲生活在一起,父亲在外面打工,他很少见到父亲。因为家中经济条件较差,王小勇在同学中有些自卑,学习成绩也一般,尤其从高一开始,他就发现自己跟不上老师的讲课进度。“有些内容我根本听不懂,下课后也不好意思问老师,日积月累,不懂的知识越来越多。我母亲文化程度也不高,家里也没钱上补习班,我的成绩逐渐掉到了班上的后 10 名。”王小勇耷拉着脑袋说。

学习成绩差让王小勇有了深深的愧疚和自责。“我对不起每天在外面打工支撑我读书的父亲。”在王小勇记忆中,从高一上学期他就已经出现比较严重的抑郁情绪,整日焦虑,不想说话,只想把自己关在房间,哪怕是周末也不愿意出去。当时母亲察觉到他的异常,他只是回应“自己有点累了。”王小勇表示,当时他也没有意识到自己是患上了抑郁症。“如果当时有老师帮我缓解一下心理压力,也许我不会那么痛苦。”

王小勇目前已经休学了一年多,短期来看并不具备重返校园的条件。“我想我以后可能不会去上大学了,尽管我曾经有过那样的梦想。”在王小勇身上,记者看不到 17 岁少年的朝气和活力。“病好之后想干什么?”记者问他。王小勇迟疑了很久,没说出一句话。

资深心理医生: 家长莫贻误孩子治疗时机

“很多抑郁症患者在中学时期就能看出苗头,只不过被家长或老师忽视了。现在将抑郁症筛查纳入中学健康体检,这是一个具有标志性意义的事件。”广州白云心理医院副主任医师张治华说。张治华是一名有着 20 年心理治疗经验的资深医生,他告诉记者,他接诊的心理问题患者,最小的只有八九岁,而在他接诊的病例中,13-18 岁的中学生占了绝大多数。“有些学生的心理问题还未达到抑郁症的程度,但部分学生的心理问题已经很严重,达到中、重度抑郁的程度。”

让张治华感到痛心的是,很多学生的抑郁症症状并没有引起足够的重视,家长普遍对抑郁症存在认识误区,认为只是孩子“爱钻牛角尖”“想不开”。张治华不止一次作为专家前往广州的中学和十多岁的孩子进行谈心,往往到了那时候,学生的心理问题已经比较严重了。张治华说,有一名中学生因为考试考得不好,爬上学校的楼顶坐了两个小时,他告诉张治华,当时自己很想跳下去,但想到跳下去之后家人会很痛苦,后来还是没跳。“像这名学生,之前肯定已经出现了严重的情绪问题,但老师没有关注到。我常说,如果家长或老师多懂一些抑郁症知识,起码一半以上的孩子情况会更好。”

张治华表示,抑郁症是一种精神和情绪疾病,发病机理既有心理因素,也有大脑功能紊乱的器质性因素,但凭肉眼观察是很难判断出来的。“抑郁不是因为想不开,是大脑中的细胞功能紊乱,患者本人也控制不住。”

而家长的“不懂行”,让张治华最着急,因为这会让错过治疗的时机,让症状加重。张治华说,当孩子向家长反馈情绪问题时,家长不要觉得这很丢人,要主动接纳,成为孩子的支持者,必要时及时就医,而不是呵斥孩子。

张治华表示,控制抑郁症的蔓延,必须从青少年心理健康抓起,这对学校、家庭、对患者都是一种负责任的态度,从中学时期就要为学生筑起“防火墙”。

中学教师: 再忙都要和学生谈心



广州某高中的张老师表示,因为学业压力和社会竞争压力增大,目前出现心理问题的中学生人数有增多趋势,所以广州很多中学都开始重视学生的心理健康。“之前学校只设了一名专职心理老师,现在看来,学校肯定要加强心理教师队伍建设。”

张老师表示,中学生在生活中都难免会有一些焦虑的症状,但不一定都会达到抑郁症的程度,所以关键在于“早发现,早治疗”。“我在学校时,如果学生跟我说他今天很不开心,不管再忙,我当天一定要和他聊一个小时,帮他排解心理问题。”

张老师表示,将抑郁症纳入高中生的健康体检很重要,因为高中阶段的学生无疑是面临学业压力最大的群体,一次考试失利都可能会让学生陷入情绪问题,因此防患于未然也是行之有效的办法。

张老师表示,将抑郁症筛查纳入学生健康体检要注意几点。首先,要注意保护学生隐私,及早介入是为了及早治疗,而非要给患病的学生贴上“标签”;其次,对于面临心理问题的学生,要给予指导和帮助,而不是劝退或歧视。

(肖欢欢)