

(上接 04 版)

喊疼的孩子 他总喊“身体痛”，但检查又没问题

作为家长，日常应该如何识别孩子发出的求助和求救信号，该如何妥善处理？

“我们在临床中发现，如果孩子心理方面出现抑郁的症状了，其实生活中会有很多表现，比如经常说一些消极性的语言；老是觉得做这个事情没意思，做那个也没有劲；所有人对他都不好，什么事情对他都不公平，甚至想自杀等；都有可能跟家长无意中透露。”湖南省儿童医院儿童保健科副主任医师丁大为介绍说，孩子情绪也会发生异常，比如容易动不动就生气，感觉他浑身是刺，家长说什么都要对着干。此外，孩子在身体方面也会出现一些异常，比如食欲不振、失眠、容易做噩梦，还有经常性地喊身体疼。

“我们在临床上发现好多这种情况，一些孩子来看病老是

说头晕头痛肚子痛，有些说不上是哪里痛，就总觉得身上不舒服，他自己也说不清楚。”丁大为说，如果出现这种情况，先要来医院排查一下是不是身体方面真的有问题，如果不是，就很可能是心理方面的原因。

当孩子出现上述“反常变化”时，家长的看法和反应将对孩子产生很大影响，一定要注意避免一些误区和偏见。

丁大为提醒：

第一个误区：都是孩子的问题。孩子出现心理方面的问题，有遗传方面的因素，但大部分跟家庭环境和父母的教养方式有关系，比如粗暴教育、缺失关爱等，很多家长认为这只是孩子本身的问题，所以只带孩子来看病。实际上，如果父母不反思，家教方式不改变，即便孩子的情况在就医后能得到一定改善，但迟早还会再次

出现类似的问题。

第二个误区：心理疾病短时间可治好。一些家长认为，孩子有心理疾病去看一两次心理医生就能解决，这也是非常大的一个误区。心理方面的问题，往往比躯体方面的疾病解决起来更加复杂，所需的时间更长。

第三个误区：忽视情绪。临床上发现，很多孩子都曾向家人反映过自己的情绪变化等问题。但很多家长却把孩子反映的问题归结为“不适应”“与同学相处不融洽”等原因，孩子的问题没有得到及时有效处理。

“孩子出现心理问题是多种因素综合作用的结果，不单单是孩子能力的不足。”丁大为建议，家长首先要加强自身学习，主动学习儿童青少年心理健康科普知识，以便在孩子出现早期症状可以及时察觉。

爆发的孩子

他及时被发现，他却再也回不来

多项数据表明，怀有自杀念头的青少年越来越多，越来越低龄化。2019年的一项数据显示，全世界10%至20%的儿童和青少年患有精神卫生方面的疾病，其中，占总数一半的精神疾病初发于14岁前。自杀是15至19岁青少年的第三大死亡原因。

有些孩子在沉默中选择了爆发，他们中，有些人及时被发现，有些人却再也回不来。

刘婵曾经遇到过一个学生，这个学生很聪明，但曾经因为抑郁症和焦虑休学，可回到学校后，又产生了厌学的心理，同时生活没有目标感、价值感，自杀意愿非常强烈，“他说，不知道活着干什么”。刘婵一边胆战心惊，一边帮助这个学生，时常关注他的情绪，关注他喜欢的事，有意无意地多和他聊天；在班上给他安排公共任务，找到亮点就表扬；并且对他的家长进行家庭教育指导。

在刘婵的努力下，这个曾经大热天穿外套戴口罩到新班级的学生在一个学期里发生了巨大变化，到期末时，他还主动参加学校艺术节的表演。

“我们曾经救回了一个跳楼的孩子，他后来告诉我们，他只是想通过这种方式，引起家长和老师的关注。”路得说，在这个案件中，这个孩子觉得大家都不能理解自己，总是认为“老师和家长是穿一条裤子的”，那天被校长批评，情急之下，他选择了跳楼。但当真的站在了楼顶时，他害怕了，“不想跳了”，可楼下有上百人正在围观，“感觉不跳也不行了”。

最后，这个孩子被救了下來，路得对他进行了心理疏导，安抚了他的情绪，也和家长、

老师进行了沟通。

“当孩子想自杀时，他会发出一些求救信号，首先，他会有反常的表现，比如他不爱干净，突然把自己收拾得干干净净，家里也收拾得干干净净”湛益华表示，“其次，他会跟他最亲近、最信任的人去倾诉。还有时候他会像交代后事一样在朋友圈留下一些言语。”

在湛益华看来，当孩子表现和往常有异时，家长和老师首先要观察孩子的变化，看有没有超出正常的范畴，也不要惯性思维去看孩子的行为，不要盲目地批评，而是首先要以倾听的方式去了解。

“老师要做到对每个学生都一视同仁，不要让孩子觉得自己被针对，不管家庭条件和学习成绩如何。”湛益华说，因为孩子的自我认同感是需要孩子眼中的权威人士老师和家长去帮他加强的。

“当孩子在接受专业的心理疏导治疗时，医生应在不影响孩子的情况下及时地把了解到的情况告诉家长。”湛益华表示，有关部门要普及心理学、精神卫生的相关知识，提高家长、老师和孩子对心理学、精神卫生的认识，并创造一个宽松的环境。

路得认为政府要加大对心理与法治知识的科普力度，提高学校老师、家长和孩子心理健康知识水平；同时，还要尽快建立心理疾病医保体系，尽早把心理咨询和心理治疗服务纳入医保目录，并统一心理疾病界定、诊疗标准以及报销比例。“学校则要增加心理健康课，配备一定数量的心理健康教育专职教师，并安排形式多样的生命教育、挫折教育”

编后

它是病，需要被看见、被重视

这段时间，随着江西胡某宇事件真相的揭开，关注青少年心理健康就成为了一个社会热点。

不少家长不免心里捏了把汗：不会我家孩子也有心理问题吧？怎么能够及时发现？如何帮助他们康复？据北医儿童发展中心所发布的《中国儿童自杀报告》中显示：我国每年约有10万名青少年死于自杀，平均每分钟就有2个孩子死于自杀，8个自杀未遂。据北京大学儿童青少年卫生研究所发布的《中学生自杀现象调查分析报告》中显示：每5个中学生中就有1人曾考虑过自杀，占样本总数的20.4%，超16%的学生都有轻生念头，而为自杀做过计划的占6.5%。

青少年因心理问题自杀，是个沉重的议题。这样的悲剧，近年来频频发生。年轻的生命身体健康、前途大好，却自己选择戛然而止，让人觉得难以理解。从心理学的角度来看，孩子的性格起源于家庭、显现于学校、成熟于社会，这是一个孩子性格成长的三个步骤。因此，心理健康教育和生命教育不仅是家长和学校的事，而是整个社会的责任，需要所有人共同努力，不要让青少年“在身影消失后，心才被听见”。

而作为最普通的大众，我们最需要了解的就是会导致青少年自杀的抑郁症不是绝症，它只是一种普通的疾病，它需要被我们看见，也需要被重视，不需要我们的恐惧和误解。

生病的孩子 他表面是笑着的，心里却在哭泣

青少年们的负面情绪往往隐秘而不可说，因为在不少成年人看来，孩子是没有痛苦的，但现实并非如此。

“孩子出现负面情绪，可能跟自身的性格有关，也可能跟家族病史、家庭氛围有关系。除此之外，学习压力、人际关系也会导致孩子出现负面情绪。”湛益华说，小孩子的行为有时难以自控，很多都是一时冲动，及时发现就还好，没及时发现就会造成不可挽回的伤害。

湛益华告诉今日女报/凤网记者，15岁以下的孩子出现负面情绪时，往往表现为：脾气大、注意力不集中、睡眠紊乱，有些还会出现躯体方面的症状，比如说头痛、胸闷、食欲不好、饮食紊乱等，“比较激烈的方式就是突然把自己关在家里不去上学，你一说他，他有时候就会有极端的行爲，比如砸东西、扯头发、用刀片划伤手臂、哭、离家出走等”。

“和外向的孩子相比，内敛的孩子出现负面情绪一般是自己消化，不愿意同别人讲。”路得是国家注册心理咨询师、中国心理咨询师专委会委员，她创建了长沙县天一青少年成长公益服务中心，为有需要的青少年及家长提供心理咨询服务，她告诉记者，最令人担心的是双重人格的孩子，他给人的印象很乐观，但实际上正按他计划的步骤准备自杀。

这些负面情绪积累在一起，最终让青少年的精神生病。瞿扬众说，有些孩子表面



天一公益在开展家庭心理学沙龙，守护青少年心理健康。

上是笑着的，“可心里面却在哭泣”。因此，在学校定期的仪容仪表检查中，学校老师还要关注学生们的手臂上是否出现了自残的印迹。

对有心理负面情绪的青少年而言，父母是其得到帮助前极为关键的一环。他们能否及时察觉孩子的异动，并给予有效的关注和引导，在很大程度上决定了孩子未来的病情走向。

很多家长都只看到孩子的行为表现，却看不到背后的情绪和精神因素，把问题简单定性为不爱学习、青春期叛逆或者意志力薄弱。长此以往，导致青少年的抑郁之路“道阻且长”，甚至出现自残、自杀等倾向。

古月记得，自己的班上曾经有一个学生，早在初二上学期，她就通过这名学生和其他同学交流时脸上的表情，以及交代他一些事情时他的反应，“感觉到不对劲了”。等到了初二下学期，古月感觉这个学生的情况更为严重了，于是，她

和家长沟通，建议家长带学生到医院检查。但家长并不当回事，甚至更多的是愤怒和排斥，“他觉得老师是不是因为孩子成绩差，不喜欢他的孩子，在针对他”。

等到初中毕业后，古月接到了这个家长打来的电话，孩子被检查出来患有重度抑郁，需要休学治疗。

湛益华说，当孩子出现负面情绪时，首先要冷静下来耐心地倾听孩子内心的想法，不要先入为主和习惯性思维，而是学会理解、接受和包容；同时，也不要一味地去指责、批评，一定要了解清楚以后根据情况分别进行心理疏导、看病治疗、营造和谐家庭氛围等。他认为，开展心理治疗首先要走进孩子的内心，找到他出现负面情绪的原因，“其中最重要的一个治疗方法是药物治疗，药物治疗可以进行及时的干预，比如说睡不好，吃药后很快就可以让他睡好”。