

一上学就发烧 真不是“矫情”

呵护青少年心理健康 家庭学校社会一个不能少

一名孩子,只要一上学就会反复发低烧,父母带着孩子四处求医,得到的结果都是:孩子身体指标一切正常。为何发低烧?当家人束手无策时,有经验的医生建议父母带着孩子前往北京大学第六医院进行就诊。经北京大学第六医院儿童精神病专家诊断发现,导致反复低烧的根源是孩子出现了情绪障碍,经过治疗,孩子恢复正常并成功回归校园。

10月10日是第30个世界精神卫生日,主题是“青春之心灵 青春之少年”。儿童青少年心理健康工作是健康中国建设的重要内容,家长和学校要树立科学的教育理念,帮助孩子正确应对压力、减少或避免心理疾病的发生发展。守护孩子们的精神家园,从了解做起!

出现情绪障碍 一上学就发烧

“我的孩子在学校表现好,学习成绩也好,但只要一上学就会反复发低烧,我们带着他看遍了大大小小的医院,做了无数个检查,都没有找到原因……”当一对夫妇带着已居家休学一年的孩子来到北京大学第六医院求医时,家长表示,居家期间孩子状态良好,并未再发生低烧的情况,因此准备在9月份再次为孩子办理入学。奇怪的事发生了,就在开学前一个月,孩子再次出现反复低烧的情况!

北京大学第六医院、精神卫生研究所社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤详细了解孩子的情况后发发现:这个孩子明显是出现了情绪障碍。“很多人都不能理解,一上学就这里疼、那里疼、发烧等怎么会是心理问题呢?其实不难理解,当一个人发生情绪障碍时,可能会失眠、会食欲不振,从而影响到正常生活,甚至导致其他疾病的发生,这也是为什么情绪问题导致的躯体疼痛无法通过一般检查来发现的原因。”

经诊断,这个孩子的确存在心理问题。据了解,孩子出现心理问题的原因与父母的“期望”不无关系。孩子的父母均读过大学,且在事业上颇有成就。因此,他们对其子抱有较高的期望值,希望孩子能上名校,将来出国留学。

“家庭是孩子的第一所学校,很多家长有一个错误的认知:自己未完成的梦想,孩子要去实现。家长首先应对自己的孩子有一个充分的认识,了解自己孩子的性格特征、智力、能力、兴趣爱好等,不要过于施压,给孩子设立不切实际的目标。非名牌大学不上,会增加孩子的心理负担,压力越大也就导致其越来越厌学,打心底抵触学校,由此陷入恶性循环。”黄悦勤说。

“面对压力,青少年不像成人一样有抑制能力,能正确调整和处理外界的各种难

题挫折,当压力处理不当,可能会导致更严重的问题发生。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示,很多时候,家长认为孩子只是心理不够强大、不能吃苦、矫情。因此,在临床工作中,医生们常常遇到孩子已经出现明显精神心理疾病症状,但家长却不以为然的情况。老师和家长是识别青少年心理疾病的“第一道关卡”,更应给予孩子更多的关心和理解,同时也不要忽略孩子心理压力带来的躯体不适,发现问题时,一定要帮助其前往正规医疗机构进行治疗。

北京大学第六医院儿童精神病专家为该患者进行了系统的抗抑郁药物治疗,患者家属也极力配合,不再继续给孩子压力。经过治疗,孩子情绪稳定了,恢复正常并成功回归校园。

青少年阶段 是心理健康问题高危阶段

陆林介绍,不同年龄段的青少年(儿童)面临的心理疾病各不相同,对于6至14岁的少年(儿童),注意缺陷与多动障碍发病率较高;而14至18岁青少年群体中,抑郁症的发病率较高。黄悦勤专家团队完成的首次《中国精神卫生调查》的最新结果显示,抑郁症和未定型抑郁症发病年龄约为14岁,青少年阶段是情绪型问题的高危阶段。

青少年可能出现的心理问题,具体有以下几种:

1.学习问题:常见的有学习困难、被动学习、丧失学习兴趣、厌学、逃学等。随着课程内容及难度的增加,有些青少年容易产生畏难心理,甚至厌学等问题。有些青少年甚至认为自己前途渺茫。

2.网瘾:现今社会,互联网对青少年的影响超乎想象。有些青少年长时间、习惯性地沉迷在网络游戏,对虚拟世界产生强烈的依赖,意志力又比较薄弱,以至于达到了痴迷的程度,出现难以自我解脱的行为状态和

心理状态。

3.情绪问题:青春期的青少年正值叛逆期,容易出现情绪问题,例如情绪低落、烦躁、易激惹、有敌意等。在门诊,青少年焦虑、抑郁最常见。

4.人际关系问题:青春期阶段,青少年和父母的关系发生了改变,青少年开始建立与家庭分离的自我认同,他们开始寻求更多的独立性。而处于青春期的青少年内心有不安全性,一方面,他们要求独立,希望能够摆脱依赖父母的生活,渴望走出家庭,建立伙伴关系;另一方面,他们又缺乏自信、害怕挫折,总是担心自己的缺点和短处不被人接纳,甚至让人生厌。与此同时,与父母的代沟、被同学冷落忽视、与老师关系不好等也让他们头疼不已。

5.性心理与早恋:心理学研究表明,青少年进入青春期后,随着性生理的变化,性心理也在发生着复杂的变化。这些变化给青少年带来了苦恼。特别是有些青少年受社会上某些不良影响的侵袭,很容易受到不良性意识的诱惑。他们开始注意异性、亲近异性,进而出现早恋等一系列问题。

关注青少年身心健康 需要家校社会三方合力

“身心健康是青少年成人、成才、成功,为社会服务,实现自我价值的基础。关注青少年身心健康,需要家庭、学校、社会三方合力。这其中,家庭和学校是维护青少年心理健康的主战场。”陆林指出,在家庭中,家长的理解和关爱对于青少年的心理健康至关重要。他建议,家长不仅应关注孩子的学习成绩和身体健康,也要关注孩子的心理健康。“要培养青少年养成正常的生活习惯,不沉迷游戏和电子产品,保证8至9小时睡眠,每天坚持1小时体育锻炼——均衡的营养、良好的睡眠、适当的体育锻炼是维持青少年心理健康的基础。”

陆林指出,学校作为培



养青少年成长、成才的重要场所,也应教会其预防心理疾病的知识与方法。教师要了解青少年在成长过程中可能面临的心理问题,并预防各种心理疾病的发生。

“目前,有些学校对青少年心理健康的认识不足,平时疏于对青少年心理健康的关注,一发现青少年患有精神心理疾病,则表现得过于紧张,甚至将其劝退,殊不知,这会对青少年心理健康带来更大的危害。”陆林呼吁,学校应以更加科学、理性的态度接纳患有精神心理疾病的青少年,当他们的疾病康复或病情稳定到足以进行正常的学习、生活时,不仅要重新接纳他们完成学业,更要为他们创造一个友善、宽容的氛围。

黄悦勤也表示,学校要考虑学生德智体美劳全面发展,而不是一味关注升学率,学校应采取鼓励式教学,用合理的表扬方式来激发学生的学习积极性和潜力。同时,当教师发现某一学生出现与其他大部分学生不一样的反常行为时,应引起重视,及时向学校、家长反映。

黄悦勤还呼吁,要加大健康教育与宣传的普及,使社会大众都能理解:精神心理疾病与其他疾病一样,是可以预防和治疗的。消除歧视与偏见,有精神心理疾病并不可怕,要给予他们更多的同情、关爱、理解和帮助。

这类青少年需重点关注

陆林指出,青少年遭受心理问题的困扰或患有精神心理疾病的现象并不罕见,只要做到早识别、早干预、早治疗,他们中的大部分人都可以康复并回归社会。有很多艺术家、科学家在青少年时期都曾出现过心理问题,但这并没有阻止他们在人类历史上留下浓墨重彩的一笔。

如何识别青少年存在心理问题?陆林认为,观察青少年是否能够正常地上学,是否能够正常地吃饭、睡觉,是否能够进行正常的社会交往。如果青少年在学校和家庭环境中的情绪偏离正常范围,行为不符合规范,或者生

活规律发生明显改变,如出现失眠、嗜睡、不愿跟人接触,或跟家长、老师、同学的沟通出现巨大的障碍,甚至出现极端行为,即意味着存在精神问题的可能。建议学校、家长及时带孩子到专业的机构或医院,找儿童精神科和心理治疗师进行进一步评估。“家长、老师切记,青少年遭受心理问题的困扰时间越长,其将来治疗与康复就越困难。”其实,成年人的某些精神或心理问题,很多是从儿童青少年时期就有所表现,因为认知的问题,没有引起家长的足够重视,最后逐步发展成心理疾病。

黄悦勤认为,老师与家长在跟孩子交流时,也要注意方式,要用孩子能够接受的形式来进行交流,让孩子能放下心理负担,为其营造一个轻松愉悦的生活学习氛围。要用微笑与鼓励来减轻青少年可能面临的学业和人际关系压力。鼓励青少年参加艺术和运动类活动,进行情绪行为调节。要始终和青少年保持尊重和开放的态度去沟通,真正做到平起平坐,“平视”他们,而非低头“俯视”他们。

此外,有家族遗传史的青少年,家长更要加倍关注自己的孩子,他们是易感人群,相较于正常人群,他们受到外界的压力更容易导致患病,不给孩子太大的压力,要为其营造一个轻松愉悦的家庭环境,发现有情绪行为问题的苗头,尽快求助专业的医疗机构。

据《医师报》、《新民晚报》、“健康中国”公众号

相关链接

青少年心理健康的7大表现

- 智力正常
- 心理年龄符合实际年龄
- 情绪稳定
- 人格特征逐渐健全
- 自控力较好
- 人际关系处理得当
- 挫折承受力、抗压能力好