

专家坐堂

厌学?嗜睡? 可能是抑郁症发作

每年的10月10日是世界精神卫生日,今年的主题是“青春之心灵,青春之少年”。近几年,儿童青少年的心理健康问题越来越凸显,状况令人担忧。暨南大学附属第一医院精神医学科教授潘集阳告诉记者:“在门诊,经常会遇到一些青少年患儿就诊,一些孩子白天上课打瞌睡、晚上却睡不着,整个人没精打采、对周围的事物缺乏兴趣,学习成绩下降,甚至出现厌学情况。这很有可能是精神心理疾病伴随睡眠紊乱。”



四成抑郁青年嗜睡

睡眠障碍往往是精神障碍常见的伴发疾病。潘集阳说:“过度嗜睡或疲劳可能是心境障碍患者首发或主要的主诉症状。据统计,约40%的青年抑郁障碍患者伴有嗜睡。”

莎莎(化名)是一名高二学生,最近出现了一种奇怪的症状——嗜睡:白天睡不醒,上课时常常打瞌睡,老师要求家长好好管教,告诫说如果继续上课睡觉可能被退学。莎莎却说,自己不是故意要在课堂上睡觉,而是无法克制睡意。

其实,莎莎的情绪和心理一直在发生变化,只是家里人没有留意。父母仔细回忆发现,孩子平时就不太愿意与人交流,难以静心完成学业。“晚上她还会经常莫名其妙地哭泣,还时常称活着没有什么意义。”莎莎妈妈说。

潘集阳说,根据其临床表现及相关辅助检查结果考虑,莎莎存在重度抑郁障碍以及可疑发作性睡眠:“就目前情况而言,建议其保持正常作息,同时进行药物治疗,主要治疗原发病即情绪问题,睡眠问题也会随之改善。”

误会令亲子关系更紧张

大多数人认为失眠与抑郁症息息相关,但睡眠过多同样也与抑郁症相关联。

“睡眠过多是抑郁症的不典型表现。”潘集阳说,“主要表现包括白天嗜睡、日间休息后感觉不能恢复精力或警觉。这一现象与长期、严重和难治性抑郁症有关,也可能提示潜在的双相障碍。”很多家长不了解,孩子这种“懒散”“不上进”的表现背后其实是精神心理问题,大多以为孩子就是厌学、偷懒。孩子学不进去,家长高压强迫,这必然导致亲子关系越来越紧张。

家长要跟孩子做朋友

在2021年发布的《2009年和2020年青少年心理健康状况的年度演变》中显示,2020年我国青少年的抑郁检出率为24.6%。

广州市心理咨询协会会长李幸民指出,相当一部分家长在陪伴子女或沟通时缺乏耐心:“亲生父母不一定就很会教育孩子,我们倡导要科学陪伴,跟孩子做朋友,先成人生朋友,再做人生导师。要读懂孩子情绪背后真正的心理需求,最大限度地满足合理需求,适度引导孩子养成基本的规则意识。”

》》注意

青少年抑郁有这些先兆

青少年抑郁往往在病情加重之前会有一些表现,提示其可能出现情绪问题。广州医科大学附属脑科医院儿少科病区主任程道猛介绍,如孩子有以下状况,家长应及时留意、适当干预:

1.作息节律紊乱,难以入睡、易醒,有些孩子可能睡眠增多;

2.学习状态下滑,注意力不能集中,记忆力下降等;
3.食欲减退、没胃口,但也有个别食欲增加,通过吃东西缓解不良情绪;
4.容易烦躁发脾气,不爱跟家人交流。

(来源:羊城晚报)

(图片源自网络)



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)

心理花园

你所有的不开心, 都是源于理想和现实之间的差距

不知道你有没有在生命的某个时刻,突然冒出一股莫名的不开心的情绪,但又不知道那种情绪到底是怎么来的,该如何处理?

这种情绪很难描述,有种隐隐的焦虑感和无力感,不开心,干啥都没劲。你不知道它何时来的,为什么会来,但当它涌上心头的时候,自己却一点也招架不住。它有种抽离的感觉,仿佛让自己置身于生活之外。

这种情绪如此强烈,你完全不知道如何处理,只能任由它蔓延,忍着它一直麻木地处理完所有的事情,表情严肃或者不开心地机械般地生活。

直到在某个合适的时机,通过文字慢慢梳理,直面自己的内心,才发现,哦,原来这种情绪是这样来的呀,原来情绪背后隐藏了自己这样的想法呀!

当你慢慢接纳自己,看到这个情绪,它就会自动离开。然后,自己才会恢复正常。

那遇到这种情绪怎么办呢?

原来我以为,这些不好的感觉都是来源于外在。后来我才发现,这些感觉其实都来自于内在,来自于自己对这件事情的解读。

外在不能改变,能改变的,只是自己对这些生活小事的解读。

一方面,因为自己的引领力和驱动力优势,让我时刻谨记自己的“理想蓝图”。明明一小步一小步笃定地、慢慢地往前走,就可以逐渐接近理想。

但自己却时刻提醒自己最远的前景,每走一步,当自己走得慢了一点,看到其他走在前面的人,看到路上的障碍和坎坷,就会立刻觉得前方的路遥不可及,就会马上陷入深深的焦虑和不爽的情绪之中。

另一方面,因为自己目标力太强,太想达到目标,而把自己驱动得太紧,不懂得循序渐进。因为目标感强,做事的时候就会过于功利,就会忘记自己做长期主义者的初衷。每天都能清晰地看到理想和现实之间的鸿沟,总想快一点,努力一点,走得更近一点。

自己把自己逼得太紧了,想要快速反馈,想要行动闭环,想要用自己习惯性地目标达成来积累经验,这才是焦虑的源头,才是一切情绪的源头。

(来源:壹心理)