

近年来，随着社会对青少年心理健康话题的日益关注，“抑郁症”不再是离生活非常遥远的陌生名词。其实，暂时的情绪不好与病理性抑郁的程度和方式是很不同的，当孩子情绪出现波动状况后，家长应该怎么办？如何对孩子进行合理疏导？听听专家和家长的建议吧。

# 家长如何判断孩子是情绪不好还是心理问题？



邵怡明 绘图

孙女士 国企员工 女儿11岁

孩子一时情绪低落,家长无需过度干涉

我女儿目前上小学五年级，今年9月就要升入六年级了。最近，我发现她的情绪不太好，不爱说话，饭量也小，我几次找机会询问她，结果引得她更加不耐烦，直接把房间门反锁上，拒绝沟通。我联想到之前在书中读到，持续性的情绪不稳定可能是心理疾病，因此十分担心，想带她去医院又怕刺

激她，和家人商量后，我们决定先留心观察孩子情况，再做进一步判断。

就在我感觉束手无策的时候，女儿突然像没事人儿似的说起，“暑假咱们出去旅游吧”，见女儿兴致不错，我马上答应下来，并在周末就和她来了一场“说走就走”的短途旅行。路上，我心里还有点紧张，怕自己多说

话扫了大家的兴致，所以一直没开口。经过一段沉默后，女儿问我：“妈妈，你是不高兴了吗？前几天总向你们发脾气，是因为我的好朋友要转学了，我觉得她背叛我了，所以很不开心。”原来是这样，想到自己之前甚至怀疑女儿有了心理疾病，我别提多尴尬了。

结合这件事，我反思了之前种种后

发现，小孩的心理调节能力其实是很强的，在学习生活中，他们会遇到各种困难和挫折，一时的情绪低落在所难免。作为家长，我的建议是：多看少说。多留意观察孩子的状态，但不要时时、事事询问，给他们一些时间自我消化、自我成长。如果发现孩子长时间无法摆脱低沉状态，再加以干涉，这样比较妥当。

张女士 律师 女儿14岁

家长要多关注孩子的情绪变化,及时做出调整

经常在新闻报道中看到孩子抑郁症的消息，而且老师也经常提醒我们家长要多关注孩子心理健康，弄的我很紧张，孩子有点风吹草动我就开始担心。就拿前段时间来说，孩子突然对什么都不感兴趣，对我也是爱答不理的，我的大脑就开始了多维度想象：是不是遭遇了霸凌？是不是得了抑郁症？……

觉察到孩子的异样之后，我第一

时间跟老师进行了沟通，了解孩子在学校的状况，老师也说最近孩子总是无精打采的，做事的情绪不是很高，而且课间经常是坐在教室里不跟同学一起玩耍，此外，老师还告诉我一个线索就是，孩子最近的语文成绩没有好朋友考得好，考虑可能孩子的压力是不是有点大，建议我在家多观察和陪伴孩子。

获得老师的建议后，针对孩子的

情况我也及时跟孩子爸爸进行了商量，我俩达成了一致——多陪伴，想办法解开孩子的心结，让孩子相信爸妈是愿意帮助她的人。周末我们还带孩子去山里爬山，给孩子换个环境。

可能是运动让孩子的心情好了很多，一路上孩子的话很多，还跟我们说最近学习压力较大，有的成绩不理想。我就鼓励孩子：一时的成绩不好没关系，下次努力就行了。如果你觉

得自己找不到方法，妈妈可以辅导你，帮你一起找到适合自己的学习方法。

后来，孩子的情绪慢慢恢复了。现在想想其实挺惊险的，如果我没有及时发现孩子的不良情绪，后果可能会很严重。最后我想说的是，家长是离孩子最近的人，也是最容易忽视孩子的人。面对孩子，家长们一定要时刻关注孩子。只有“看见”孩子，才能及时做出调整。

范女士 中学老师 女儿13岁

用同理心正确疏导孩子的情绪

上学期，女儿有一天晚上突然和我说“活着真没意思”，把我吓坏了，平时乖巧懂事的孩子怎么突然这么说话，是受到什么伤害了吗？我从最初的慌乱中强迫自己冷静下来，细声细气地追问，女儿扛不住我的坚持，告诉我是因为她的好朋友被确诊抑郁症休学了，她的情绪受到打击，似乎一

切事物都变得灰蒙蒙的。

明白症结所在的我顿时缓了一口气，原来是女儿的共情能力太强，导致她把好友的痛苦折射到自己身上，这是她这个年龄段的孩子容易出现的心理波动，家长绝对不能笑话这种纯洁的感情，应该正确疏导孩子的情绪。我首先肯定女儿对好友生病的心

态是正常的，说明她很善良、心思细腻、珍惜友情，“妈妈非常理解你”。其次，我告诉她心理疾病和身体疾病没有什么分别，得了病就要抓紧治疗，旁人不要带着有色眼镜去看待病人，要有同理心。

第三，我和她讲人生不会一帆风顺，道路肯定会曲折，甚至难以避免

受伤，重要的是人生态度要勇敢一点，遇到过不去的弯儿要敢于求助。“我们都是这么磕磕碰碰过来的，要相信爸妈想帮你度过这个坎……”女儿听着听着眼睛就湿润了，若有所思。

后来，女儿告诉我她想开了，不再烦恼，会和好友保持联系，为其打气鼓劲，期待好友早日战胜病魔重返校园。

中国心理学会心理危机干预工作委员会副秘书长 孙小妹

正确区分暂时的抑郁情绪和病理性抑郁

大量科研成果显示，青少年期之前的心理健康议题处理不当，容易造成青少年期的大脑发育、学习能力和动力、社会交往、自尊自信等方面受阻，到成年阶段会引发他们生理和心理层面的发展受阻。

抑郁情绪和抑郁症是非常不一样的两件事，大部分人这辈子可能都会体验过前者，那种属于暂时状态，而抑郁症是精神疾病诊断，要在大的抑郁框架下根据严重程度不同进行判断。

儿童和青少年抑郁症的常见症状包括感到或显得抑郁、悲伤、流泪或易怒，情绪起伏大；不像以前那样对事物感兴趣；减少与朋友相处的时间，或减少参加课外活动的频率；食欲/或体重变化；睡眠时间比平时多或少；看上去疲劳或者感到疲劳，或精力减少；感觉一切都是自己的错，或自己什么都不擅长；注意力更难集中；对

学校不那么在乎，或在学校的表现下降；思维迟缓；有自杀或想死的念头或尝试；关注文学作品、影视作品、电子游戏、追星、加入社群等，内容和生命无意义主题有关等等。

儿童可能还有不爱听话的表现，有更多身体不舒服的情况，如经常头痛或胃痛；青少年可能有频繁和师长发生矛盾、争执或者回避沟通的表现，抑郁的青少年可能会使用酒精、其他药物，或者过度使用电子产品、自慰或性行为试图让自己感觉好些，甚至有的还有偏执妄想、幻听等表现。

抑郁情绪一般有具体触发事件，如高考前“二模”失利、暗恋对象爱上别人等，受影响程度一般在两周以内，随着时间推移逐渐减轻或消失，通常不会对日常生活产生明显影响。

抑郁症没有明显外部触发原因，或者在外部触发原因影响下持续时间

过长/反应过于强烈，会持续两周及以上时间，对生活、学业、社交、家庭生活有明显影响，产生自卑感，对什么都提不起兴趣，出现自杀想法或尝试等，自己调节后效果不明显。

如果一个人患有抑郁症，内心体验和健康情况是很不一样的，比如会觉得很多人生中的情况没有希望，会有特别消极的情绪，觉得好像已经没有出路、没有办法，包括一直没有解开自己过往的一些心结。

因为抑郁症自杀的案例，不太可能由于突然一件事导致抑郁症发作，还是因为早年间就经历了很多事情，虽然自己有一些化解应对方式，但内心还是很缺乏得到专业的帮助，不能有效走出抑郁状态，不知道自己可以有不一样的选择。

如果孩子真的有抑郁状态，家长一定要给予理解，跟专业人士一起联

手提供一些真正的帮助，帮助孩子走出来。如果发现孩子出现抑郁症的常见表现，请尽快到精神科专科医院或者其他有精神科的医疗机构就诊，有条件的情况下首选儿童青少年专长的精神科医生。得到专业诊断和治疗建议后，还要坚持定期复诊，并配合心理治疗。本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。