

你就是个孩子，怎么会抑郁背后真相……

刘晓峰

(安陆市中医医院 湖北安陆 432600)

【摘要】随着社会的快节奏发展，儿童患有抑郁症的情况越来越普遍，这对孩子的健康成长构成了很大的威胁，所以我们要对抑郁症有一定的了解，探究孩子患抑郁症的真相。通过大量的研究发现，患有抑郁症的孩子与普通孩子相比较，在情绪、行为等方面都存在明显差异，比如他们会毫无征兆的出现情绪低落、注意力无法集中、头疼等情况，本篇文章主要从抑郁症的本质、孩子患病因素和如何进行干预和治疗几个方面进行介绍，希望对大家进行一个知识普及，让更多人关注到孩子患抑郁症的问题。

【关键词】孩子；抑郁症；抑郁症本质；患病因素；干预

You're a kid. How can the truth behind you be depressed?

Liu Xiaofeng

(Anlu City Hospital of Traditional Chinese Medicine, Hubei Anlu 432600)

[Abstract] With the fast pace of the development of society, children suffering from depression is more and more common, which poses a great threat to the healthy growth of children, so we should have a certain understanding of depression, to explore the truth of children suffering from depression. Through a large number of studies found that children with depression compared with ordinary children, there are obvious differences in mood, behavior, such as they will appear without signs of depression, unable to concentrate, headache, etc., this article mainly from the nature of depression, children disease factors and how to intervene and treatment several aspects, hope can make a knowledge popularization, let more people pay attention to the children of depression.

[Key words] child; depression; depression nature; disease factors; intervention

一、抑郁症在儿童群体中的本质：一种复杂的精神疾病

孩子在我们的眼里应该是充满快乐的，朝气蓬勃，有不完力气和永远充沛的精力，我们总是觉得孩子没有任何压力，他们吃穿不愁，还有全家人的关心和照顾，我们很难把“抑郁”和孩子们联系起来，即便有一些孩子已经出现抑

郁情况，家长也不太理解，甚至不太相信，今天咱们就来了解一下，孩子们的抑郁到底是怎么回事。

抑郁症属于精神病学范畴，这是一种具有明确病理特征的精神疾病，并不是很多人认为的情绪的问题，对于儿童来说，就更复杂一些，儿童的抑郁症往往都涉及到大脑结构和

功能的改变,抑郁儿童的大脑额叶皮质、海马体等区域在神经影像学检查中出现异常,大脑额叶皮质主要涉及到执行功能、情绪调节等高级认知活动,它的异常就会使孩子不能很好的处理压力和一些负面情绪,而海马体和我们的记忆相关,它出现异常就会导致孩子的记忆力受到影响。抑郁症儿童一般还会有神经递质系统的失衡,神经递质系统混乱会导致大脑中的神经信号传导出现故障,孩子们就难以感受到快乐,整天被消极情绪笼罩。

二、导致儿童患有抑郁症的因素

儿童患有抑郁症的病因使多种因素造成的,主要因素有以下几类:

1、生理因素

从生理角度来看,神经递质失衡是关键因素之一。血清素、多巴胺等神经递质在情绪调节中起着重要作用,当这些神经递质水平出现异常时,如血清素水平降低,儿童的情绪稳定性就会受到影响,更易产生抑郁情绪。而且大脑的发育状况同样与抑郁症密切相关。正如我们了解的,额叶皮质和海马体负责情绪和认知功能,如果这两个区域出现问题,就会对孩子的健康产生不利影响。具体例子来说,如果海马体发育异常,那么孩子的记忆力就会受到影响,影响孩子的记忆功能和回忆,可能会对消极的内容记忆深刻。研究发现,抑郁症儿童的海马体体积相较于正常儿童平均缩小了 10% - 15%。像这种情况就极大的影响了孩子的情绪管理和认知功能,当他们面对生活压力,就没有足够的能力应对,从而增加患病风险。

除此之外,儿童时期的激素变化也是不可忽视的重要因素。青春期的孩子身心都在快速发展,激素的不平衡就会扰

乱大脑中神经递质的正常调节,从而影响情绪的稳定。根据数据显示,青春期阶段大约有 20% 的孩子会有明显的情绪波动,其中部分青少年可能因激素变化的影响,进一步发展为抑郁症。

2、心理因素

孩子由于年龄比较小,心理发育还没有完全成熟,无法很好的控制自己的情绪,当孩子遇到挫折和困难时,很多孩子都无法从低落的情绪中自己走出来,需要成年人的帮助。因为孩子的情绪调节能力有限,面对非常强烈的消极情绪时没有能力去面对,时间久了就容易患病,家长就要及时关注到这些情绪。

更为严重的是,部分儿童可能面临特殊的心理伤害,如虐待、忽视等。这些可怕的经历会在孩子幼小的心灵上留下无法抚平的创伤,无论是在身体上还是在心理上都会给孩子留下深深的恐惧,对孩子的心理健康发展造成影响。而长期被忽视的儿童,由于缺乏情感上的支持和关注,会逐渐产生自我否定、孤独无助的心理感受。相关研究显示,曾遭受过虐待或忽视的儿童,患抑郁症的概率是正常儿童的 3 - 5 倍。这些心理创伤犹如定时炸弹,随时可能引爆,导致抑郁症的发生。

3、社会因素

我们总说家庭是孩子心灵的港湾,因为家庭带给孩子的应该是温暖,当孩子受到外界的干扰时,家庭能够给予及时的修复,那如果家庭环境里就存在和大的压力,就会对孩子的心理健康成长造成影响。比如有的家长对孩子的期望值很高,给孩子的压力就很大,在巨大的压力下孩子的心理就会受到影响。还有夫妻关系不和谐的家庭,也同样需要注意,在这种父母经常吵架或者冷战的家庭环境中,孩子就没有安

全感,在这种极度的不安的环境中,孩子就会很紧张。还有亲子关系失衡,如父母过度溺爱或过度严厉,都会破坏孩子心理的平衡发展。这些家庭因素都是造成孩子心理健康出问题的重要因素。

家庭因素中还有一种情况是家庭中遭遇重大变故,如亲人离世、父母离异等,对孩子心理造成的伤害更是难以估量。亲人离世会让孩子陷入深深的悲痛之中,同时产生强烈的失落感和孤独感。父母离异则可能使孩子产生被抛弃的感觉,对家庭和未来失去信心。

除了家庭因素,来自学校的压力同样不容小觑。学校内学习压力大,学习任务繁重,使得许多儿童长期处于高度紧张的学习状态。同时,人际关系紧张,如与同学发生冲突、被老师批评等,也会给儿童的心理带来极大的冲击。长期处于这样的环境中,儿童的心理负担会不断加重,久而久之,便可能形成抑郁症。有研究表明,在学习压力过大的班级中,约 15% 的学生出现了抑郁倾向,而在人际关系良好的班级中,这一比例仅为 5%。

三、对儿童抑郁症的干预和预防

参考文献:

- [1]安民兵,儿童抑郁症的综合治疗[J].医学与哲学(临床决策论坛版).2020(08):135-136.
- [2]张曼华,陈楠.儿童抑郁症的临床特征及心理干预[J].中国妇幼保健.2020(32):35-38.
- [3]戴光霞.儿童抑郁症的中西药治疗概述[J].中国社区医师.2021(18):115-120.
- [4]赵振环,郭扬波.儿童抑郁症的识别和治疗[J].中国处方药.2021(10):73-74.
- [5]孟莲花,张效东,刘群才,李新立,夏强,徐林新.学龄儿童抑郁症相关因素分析[J].医药论坛杂志.2023(13):55-56.
- [6]林魁.儿童抑郁症的中医证候特点及疗效分析[J].福建中医药.2024(01):22-24.

儿童患有抑郁症一定要及时干预,干预儿童抑郁症需要多方面的综合措施,在治疗方面,心理治疗是重要的手段,我们要及时带孩子就医,帮助孩子识别和改变负面的思维模式和行为习惯,重新建立积极的自我认知。平时也要引导儿童要从多角度去看待问题,不要一味的自责或者为难自己。有的患者也需要配合药物治疗,家长要和医生及时做好沟通,定时定量服用药物,不要私自停药。

从预防的角度来看,营造良好的家庭环境还是非常重要的。家庭是孩子取暖的主要渠道,父母是孩子心灵的寄托,父母要给予孩子足够的爱和支持,建立良好的亲子关系,能够让孩子有能力抵御外界的压力,提高孩子的心理素质。学校也要重视孩子的心理健康教育,教会孩子正确面对学业上的困难,处理好同学之间的关系,让学生在一个健康、快乐的环境里学习。

儿童抑郁症已经是一个非常普遍的问题了,我们应该及时关注儿童的心理健康,及时发现儿童的异常表现,一旦发现问题及时干预,不要盲目的认为孩子都是快乐的,没有任何压力,更不要武断的认为孩子是装出来的,一定要及时给予足够的关心和关注,避免出现严重的安全问题。