



# 世界精神卫生日,关注孩子的心理健康 “情绪感冒” 我们如何治疗?

“孩子一进门就玩手机,和父母不愿多说话。”“孩子越来越封闭,还出现了厌学情绪。”……越来越多的父母感觉与孩子沟通不畅。专家指出,近年来,患上心理疾病的儿童青少年增多,孩子们的心理健康问题亟待引起关注。

今年10月10日是第30个世界精神卫生日,重点关注儿童青少年心理健康。专家呼吁,当青少年出现焦虑、抑郁等心理问题时,家长应正确认识并科学应对“情绪感冒”。抑郁发作有哪些症状?心感冒了,如何治疗?家长应该怎么做?一起来看本期健康问诊为您带来的专家解答。

■ 蔡富根/整理



## 情绪低落、失眠焦虑……是不是抑郁了?

关注“精神卫生”,首先要清楚,抑郁症和情绪抑郁其实并不是一回事。

北京回龙观医院精神科医生武雅学曾介绍,抑郁症通常指重性抑郁障碍,抑郁障碍也存在多种类型,并不是所有不开心、情绪低落都是抑郁症。

国家卫健委去年发布的《精神障碍诊疗规范(2020年版)》中提到,抑郁障碍是由各种原因引起的以显著而持久的心境低落为主要临床特征的一类心境障碍,伴有不同程度的认知和行为改变,部分患者存在自伤、自杀行

为,甚至因此死亡。

由此可见,抑郁症是一种严重的健康风险,危害远不止“情绪抑郁”这么简单。

不止是成年人,抑郁问题在我国各个年龄层中都非常突出。去年9月,国家卫健委发布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》就将老年人、青少年、孕产妇、高压职业从业者都列入抑郁症高发的重点人群。

因此,抑郁症不是某个人、某个年龄段的问题,而是我们都需要正视的一个公共健康问题。

## 抑郁发作? 这些症状要警惕

抑郁症是一种全球常见病。根据世卫组织今年发布的数据,据估计,世界上大约有2.8亿人患有抑郁症。而在患病的成因上,一般认为是社会、心理和生物因素综合作用的结果。

家庭关系、生活压力、同伴交往等种种因素织成了一张复杂的网,把许多人困在抑郁障碍的痛苦之中。

但在抑郁症正呈现低龄化趋势的同时,就诊率却一直不高。

一方面,人们在面对抑郁时,可能并没有意识到这是一种疾病,对于相关症状和病患不仅忽视,甚至还带有歧视。另一方面,抑郁症存在容易被漏诊和误诊的问题。

那么,如何才能界定是否患有抑郁症?

北京回龙观医院党委书记杨甫德在去年曾介绍,尽管没有相应的生理指标,但抑郁

症仍有明确的症状界定标准。

### 抑郁发作的核心症状有3条:

- 1.情绪低落,显著而持久的情绪低落,持续至少两周,典型病例有晨重夜轻节律改变的特点;
- 2.兴趣减退,即使从事平日感兴趣的活动中也缺乏愉悦感;
- 3.精力缺乏或疲劳感明显。

### 抑郁发作的附加症状也有7条:

- 1.集中注意和注意的能力降低;
- 2.自我评价和自信降低;
- 3.自罪观念和无价值感;
- 4.认为前途暗淡悲观;
- 5.自伤或自杀的观念或行为;
- 6.睡眠障碍;
- 7.食欲下降。

如果这些症状持续存在两周以上,就要警惕患有抑郁症的可能。

## 面对“情绪感冒”,我们如何应对?

北京回龙观医院精神科副主任医师陈林曾表示,尽管抑郁症的发病病因并不十分清楚,但它仍然是一个可治疗的疾病,大多数经过治疗可获得痊愈,而且与其他疾病一样,越早治疗效果越好。

因此,抑郁症的治疗和预防需要得到重视,而抑郁症患者也需要得到充分的理解和支持。

在宏观层面,国家对心理健康的重视也在提升。在《探索抑郁症防治特色服务工作方案》中就提出这样的目标:到2022年,公众

对抑郁症防治知识知晓率要达80%,抑郁症就诊率提升50%、治疗率提高30%

专家提醒,预防抑郁障碍,要学会排解压力,适当体育锻炼,有规律作息和睡眠,一些轻度的焦虑、失眠、抑郁等精神疾病可以通过休息放松来解决。但如果明显影响生活和休息,给自己造成很大痛苦,就需要到医院找医生诊疗。

面对身边的抑郁症患者,我们首先要做的就是理解,在理解的基础上才能考虑为患者提供力所能及的帮助。

## 家长如何应对孩子的“情绪感冒”

中南大学湘雅三医院临床心理科邓云龙教授提醒,家长如果发现孩子无法及时排解抑郁或焦虑情绪,出现长期抑郁或长期焦虑时,要引起重视,因为这些负面情绪会对孩子的身体造成损害,出现失眠、早醒、兴趣减退、消极悲观、自我评价降低、注意力不集中、记忆减退等情况。此时家长应该及时开导孩子,切忌责怪孩子,并带孩子到医疗机构寻求帮助。

邓云龙教授说,部分家长对于心理健康缺乏科学认识,还有些家长认为孩子出现心理问题是羞耻的事,这是严重的认识误区。只要科学认识心理问题,找到解决办法,就有助于及时帮助孩子走出心灵困境。

湖南省脑科医院儿少心理科主任马静说,开学后一些儿童青少年出现了厌学、精力不集中、焦虑等问题,家长需要给予孩子更多的关爱、陪伴和理解,站在孩子的角度思考问题,避免一味地指责孩子,让孩子产生逆反心理。

长沙市第一医院神经医学中心副主任谭红告诉记者,家长要科学认识负面情绪,比如焦虑、抑郁等。一些有焦虑情绪的孩子会出现头晕、胸闷、坐卧不宁、惶惶不安等症状;当孩子遇到精神压力、生活挫折等情况时,容易产生不同程度的抑郁情绪。

谭红说,出现抑郁情绪的青少年在家长和老师的帮助下,通过自我调适,充分发挥自我心理防卫功能,能恢复心理平稳,对正常的生活、学习不会造成明显负面影响。

## 抑郁焦虑很棘手,胃口满足解忧愁

在治疗抑郁焦虑的过程中除了保持好心情外,还需要注意日常饮食,多吃一些对缓解焦虑有帮助的食物,避免病症加重。

**1.杏仁:**嚼一把杏仁,等同于塞了满满一嘴的维生素B2和维生素E含片,这招儿绝对能帮你舒缓压力。这两种营养素都有助于在非常时期,牢牢地支撑你的免疫系统。

**2.深海鱼:**哈佛大学的研究指出,海鱼中的omega-3脂肪酸与常用的抗抑郁药如碳酸、锂有类似作用,能阻断神经传导路径,增加血清素的分泌量。

**3.蓝莓:**蓝莓虽然个头儿不大,但它却是强效压力祛除剂。小小的蓝莓中富含高剂量的抗氧化剂和维生素C,每当压力来袭时,我们都需要补充大量的维生素C和抗氧化剂来帮助身体保护和修复那些岌岌可危的“受虐”的细胞。

**4.樱桃:**樱桃被西方医生称为自然的阿斯匹林。因为樱桃中有一种叫做花青素的物质,能够制造快乐。