

# 马上就要考试了,孩子抑郁了

## 专家提醒:家长与孩子沟通、交流最重要

本报记者 牟张涛 王宗吉

3日,记者从多家心理诊疗机构了解到,期末考试临近,一些儿童也加入抑郁症患者群体,表现为,发烧、腹泻等症状。专家解释,因为儿童认知能力有限,遇到不高兴的事情时缺乏相应的排解方法,久而久之可能会发展成为精神疾病。

## 期末考试前,孩子抑郁了

家住东风中路的市民刘女士最近遇到闹心事,平时乖巧、活泼的儿子这段时间整天闷闷不乐,“我儿子王一(化名)今年12岁,上初中一年级,成绩很好,但近段时间考试成绩都不很理想,放学回到家就钻到自己屋里,现在也开始玩暴力游戏,有时还玩到很晚。”刘女士说,以前孩子上学很积极,但现在起床都需要她叫上好几遍,“我不知道孩子到底怎么了,孩子马上就要期末考试了,这个状态怎么行啊?我批评他,他显得很不耐烦,有几次就直接甩门出去。”

“据老师反映,孩子最近一次的考试

成绩较平时下降很多,上课时注意力不集中,对班级活动不感兴趣。”刘女士带着孩子去心理咨询所后,才发现孩子患上抑郁症。

德州市第二人民医院精神卫生治疗中心医生李广安解释,儿童抑郁症主要特征为情绪低落、无精打采,还常伴有睡眠障碍、食欲低下,但这种状况易被误诊为身体机能出现问题,所以长期服药“病情”也不见好转。李医生认为,儿童抑郁多为厌学引起,这种情况在考前尤为明显,称为“考前综合征”,此外父母离异和家庭变故也是重要原因。



一家长在门诊室陪孩子接受心理治疗。 本报记者 牟张涛 摄

## 儿童抑郁了 自己多不知

“孩子有自己的世界,他们同样会有自己的烦恼,并且随着信息业的发展,使孩子显得很早熟,但他们的心理发育还不够完善,再加上孩子认知能力相对有限,他们并不知道自己已经患上抑郁症。”李广安医生分析,当儿童感觉到心烦气躁时,如果没有正确的排解方式,就会发展成抑郁症,而儿童自身不会意识到或者意识到但主观不愿意承认,更不会和别人说,当家长或者老师、同学感觉到他的变

化时,就说明儿童的心理已有较大的波动。

“儿童抑郁症如果不能得到及时干预和治疗,后果不堪设想,所以家长应及时发现孩子的情绪变化,多和孩子沟通交流。”李医生指出,对于一些患抑郁症的儿童,语言上的交流和户外运动的参与都会有助于他们的康复,而家长在发觉孩子有抑郁症状时,就要及时跟他谈心,鼓励他多交朋友,并适时咨询心理医生。

### 相关链接

儿童抑郁症的主要特征是情绪低落、思维迟缓、郁郁寡欢、闷闷不乐、无精打采,它往往可以出现许多伴随症状,常见的有:

**情绪症状:**目光垂视、呆滞无神,表情冷漠,易激怒,敏感,哭闹,好发脾气,焦躁不安,厌倦,胆小,羞怯,孤独,注意力不集中,易受惊吓,常伴有自责自罪感,认为自己笨拙、愚蠢、丑陋,没有价值,灰心丧气,自暴自弃,唉声叹气,对周围的人和事不感兴趣,退缩、

抑制,没有愉悦感等。

**行为症状:**多动,攻击别人,害怕去学校,不愿社交,故意回避熟人,不服从管教,冲动,逃学,表达能力差,成绩差,记忆力下降,离家出走,甚至有厌世和自残、自杀行为等。

**躯体症状:**睡眠障碍,食欲低下,体重减轻,疲乏无力,胸闷心悸,头痛胃痛,恶心,呕吐,腹泻,遗尿遗尿等。这类情形常容易被误诊为躯体疾病,但是吃了药以后“病”也无好转迹象。

