

青少年抑郁症的主要症状 及主要诱发因素和防治措施

● 徐彩华

摘要:当前青少年抑郁症的发病率在不断升高,这应该引起全社会的高度和重视,导致抑郁症的原因与遗传、生物因素有关,但更多是与社会心理因素有关。青少年抑郁症的预防和治疗可通过多种途径实现。

关键词:青少年;抑郁症;诱发因素;防治措施

[DOI]10.12279/j.issn.1004-0927.2021.01.128

青少年是祖国的未来和希望,然而近几年青少年自杀事件频频发生,2020年尤其严重,我国的调查数据表明,中国已属于世界上的高自杀率国家之一。据研究,青少年自杀者中90%都有心理障碍,其中尤以抑郁最为常见,这说明青少年抑郁问题已经处于相当严重的地步,目前青少年抑郁症,已经不仅仅存在于新闻之中,它可能随时或者已经发生在我们周围,这足以引起全社会的高度和重视。

青少年抑郁症是一种发生在青少年身上的心理病症,以情绪低落、思维迟缓和意志活动减退为主的症状。青少年处于青春发育期,独立自主意识增强,要求人格平等,精神和行为自主,反抗父母的控制,但发展现状的矛盾性和身体的快速发育变化给他们带来了许多不适应,困惑乃至危机,且由于青少年心理尚不成熟,心理调试能力和抗挫折能力较差,当遇到困难或面对强大的压力时,更容易产生心理抑郁,若青少年抑郁障碍没有得到有效的预防和治疗,后果将不堪设想。

一、青少年阶段的抑郁障碍会出现多种症状表现,但主要有五个临床症状。

1. 情绪症状:情绪症状是抑郁症核心症状,主要表现为快感缺乏,情绪低落,患者感到“痛苦”、“空虚”、“羞辱”,很少体验乐趣。青少年抑郁症患者在发病初期往往会表现情绪上的低落,患得患失,心烦意乱,容易伤感,兴趣爱好减少,有时候也会出现焦虑、激越,躁动不安等症状,并常伴随有恐惧、强迫等心理异常的表现,在这个过程中他们也许会不断地“抗争”,想摆脱内心的“阴霾”,但如果没有得到外界有效的支持,一切往往都是徒劳,犹如被困于沼泽之中,慢慢下沉,随着病情的加重逐渐对生活一切事物失去兴趣,对未来失去信心,注意力无法集中,记忆力下降,联想困难,无法安心学习,内心异常痛苦。

2. 身体功能症状:青少年抑郁症还体现在身体上的不适,许多青少年抑郁症患者均有睡眠障碍,他们入睡困难,而且易醒、多梦,常伴随有乏力、心悸、多汗等症状;有些青少年抑郁症患者食欲低下,没有胃口;而有些人则会出现胃口大开,暴饮暴食的现象;患者也往往会表现出其它身体上的不适,如恶心、头晕、全身疼痛、体重下降等等情况,非常类似疲劳综合症,这很容易让人怀疑是身体上的疾病,但当患者到医院检查后,却往往并没有发现器质上的实质病变。

3. 动机症状:缺乏动力、主动性、自发性,由于青少年抑郁症患者对周围的事物失去兴趣,所以他们想问题、做事情缺乏动力和主

动性,根本无兴趣学习,或学习不能持久,不知道为什么要学习。生活自理能力和社交能力均受严重影响,自我封闭,不愿与外界交流。

4. 行为症状:不活跃,较低效率。许多青少年抑郁症患者行动迟缓,无精打采,语速慢,与人交流时反应慢或回应慢,他们往往回避参加集体活动,经常沉默不语,遇事优柔寡断,不能像正常人一样迅速做出行动反应。另外也有一部分青少年抑郁症患者出现精神运动性激越,而非迟滞,他们感觉身体亢奋,坐立不安。青少年发生抑郁症以后,还会表现在适应能力差,他们往往没有办法适应新环境,在新环境中倍感重重压力,经常心烦意乱,不能安心学习,有一部分青少年抑郁症患者不能适应学校的生活,只能休学回家。

5. 认知症状:青少年抑郁症患者往往存在认识偏差,对自己评价消极,为不幸的事件自责。此类青少年极其悲观,内心充满罪恶感、无价值感和无助感,他们自我评价极低,内疚,绝望,容易做出负面猜测,认为别人都不喜欢他们或讨厌他们,认为别人总会在背后议论、指责他们。他们遇事总是朝最坏的方向考虑,往往将成绩不理想或失败的原因归结于自我无能,认为自己无存在的价值。

二、青少年易患抑郁症的原因

不同的学派对抑郁的产生有不同的解释,精神分析学派认为,抑郁是一种转向内心的愤怒,也是一种自我攻击。行为主义者认为,抑郁是由于生活中缺乏积极强化物所致。抑郁源于行为主义所说的“习得性无助”。人本主义流派的人格理论家用自尊来解释抑郁。认为经常为抑郁所困的人,是那些不能建立良好的自我价值感的人。一些认知流派的人格心理学家认为,人们是否抑郁,取决于他们如何解释自己控制环境的这种无能;另一些认知心理学家认为,人们用一种好似抑郁过滤器的东西来理解和加工信息。容易抑郁的人总是用最可能导致抑郁的方式来解释周围世界,他们很容易回忆起不愉快的体验,他们所遇到的人和环境也好像在提醒他们想起那些悲伤、不愉快的时刻和事件。

青少年抑郁的产生往往与多种因素有关,例如生物因素、遗传因素、家庭与社会环境因素、人格因素、生物化学因素等等。

1. 压力可能是抑郁的主要诱因。

社会竞争压力给青少年造成一定的影响,学校、家庭和社会过分关注学生的学习成绩,而面对学习、考试和升学的压力,青少年处于高度紧张的学习氛围之中,生活方式单调枯燥,睡眠不足,大脑疲劳。应激理论创立者汉斯·塞利认为,过长过强紧张状态导致抑郁症的发生。青少年抑郁症患者在一般症状出现前一段时间

经历了大量的负性事件,负面情绪不断积累,直到个体的心理调节系统无法调节时,抑郁便产生了。

2. 遗传因素。

家庭史研究发现,抑郁症患者亲属的患病率达20%,而普通人群的抑郁症患病率为10%;抑郁症的双生子研究表明,同卵双生子的同病率高于异卵双生子,这说明抑郁障碍受到遗传的影响。生命早期开始的抑郁症比生命开始后才开始的抑郁症有更强的遗传基础。

3. 生物化学因素。

(1) 神经递质:最常影响抑郁的神经递质是单胺类物质,具体而言是去甲肾上腺素和5-羟色胺,以及影响程度较低的多巴胺。人们发现这些神经递质大量集中在和睡眠调节,食欲及情绪加工有关的边缘系统。20世纪50年代,一些医生发现降压药会导致抑郁发作,这导致有效的抗抑郁药物被发现,即可通过增加5-HT或去甲肾上腺素生物学活性来缓解抑郁。

(2) 内分泌系统:研究表明抑郁症患者的皮质醇水平异常,而皮质醇会在应对压力时释放;抑郁症患者的褪黑激素分泌异常,褪黑激素可以改善睡眠,它最大的特点是迄今的发现的最强的内源性自由基清除剂,它的基本功能是参与抗氧化系统,防止细胞产生氧化损伤;另外神经内重要蛋白质缺乏可能与抑郁症有关。

4. 大脑结构和功能损伤。

神经影像学研究发现,抑郁者至少有四个脑区功能异常:前额叶皮层、前扣带回、海马和杏仁核。在抑郁症患者前额叶和海马体的灰质体积和神经胶质细胞密度减少,这种结构损伤与抑郁的认知成分(如无价值感和内疚)存在显著负相关;功能核磁共振和正电子断层技术发现:杏仁核和扣带回膝部的激活程度与悲伤情绪密切相关。

5. 家庭和学校因素。

家庭和学校是青少年主要生活和学习的场所。

家庭因素对于青少年至关重要,家庭是青少年建立起最初的亲密感情联系的地方,是青少年成长的“土壤”。但家庭矛盾,父母长期不在身边,家庭暴力,亲子关系不良,父母忽视或是虐待孩子都容易引起孩子的担心和焦虑;另外父母不正确的教育方式,如不懂得、不理解青少年的成长烦恼,不能给孩子情感和精神上的支持,给孩子施加过度的学习压力,也会增加孩子的心理负担,如果没有进行正确的心理调节,都很容易导致青少年抑郁症的发生。

学校是青少年主要的学习和活动场所,对青少年的健康成长亦至关重要,如果学校、教师只在意学生的学习成绩,对学生实行高压管理,不重视与青少年情感上的沟通,伤害青少年的自尊心,都极易引起学生的不良情绪,以至抑郁;另外校园暴力事件,对于青少年的心理健康有着非常大的杀伤力,遭受暴力、威胁的青少年会产生巨大的恐惧和焦虑,极易产生抑郁厌世心理;另外,同学之间的盲目攀比也容易引起一些家庭条件差的孩子自卑心理,严重的产生抑郁。

6. 人际关系与情感纠结。

现在的青少年,大多是独生子女,家人的过分溺爱和保护,使孩子容易形成孤僻、自大、冷漠的性格,且以自我为中心,处理人际关系能力较差,这加重影响了他们形成自我封闭的性格。同时,由于独生子女受到过分溺爱和保护,很少经受挫折,这使他们处理问题的能力和抗挫折能力较差,不能应付突如其来的变故,一旦遇到此类问题,就会引起心理上的恐慌和震惊,如果不能进行很好的心

理调节,就容易导致抑郁症的发生。另外,“失恋”、与异性朋友发生感情上的纠葛和冲突,也是引起青少年抑郁症的一个重要原因。

三、青少年抑郁症的防治措施

抑郁症是一种可防、可治的心理疾病。

1. 对于严重的青少年抑郁症患者,建议家人赶紧送孩子去专业医院就医,采用药物治疗,改变脑部神经化学物质不平衡,缓解抑郁症状,维持正常的身体生理躯体机能。

2. 同时要结合心理治疗,通过认知-行为治疗,可以帮助患者纠正认识错误信念(认知偏差),应对压力;通过人际交往心理治疗,可以帮助患者认知并发现抑郁的促发因素即人际交往问题。

3. 家庭治疗非常重要。家庭是青少年最有力的支持,家人对青少年的心理发展、成长的烦恼和面临的问题和困惑,一定要给与积极的关注和理解,暂时降低他们的学业期望目标,帮助他们排解压力和进行选择,引导他们合理表达积累在内心的负面情绪或愤怒,多带他们去户外运动,或去景区游玩放松身心,让阳光慢慢走进他们的内心,逐渐培养他们积极乐观的人生观和生活态度;对于较严重的青少年患者可以通过对家庭中全体成员有规律的接触,促进家庭关系发生变化或使成员中有病者症状消除,亦可建立亲友支持小组,给青少年患者更多的关爱和支持,使其感觉生活的美好。

4. 坚持进行自我治疗。对于轻型抑郁症患者,患者自己要学会并坚持自我调适,合理安排作息时间,劳逸结合,坚持锻炼身体,多参加体育运动,淋漓尽致地出一身汗,然后美美睡一觉;平时也要和家人或者是同学朋友多去户外走走,可以一起看看风景,聊聊天,慢慢学会敞开心扉,培养积极、乐观的生活态度,发现生活中的美;注意激发自己坚韧的意志力,坚持不断地鼓励自己,驱散心灵中的“阴霾”,学会通过合理的方式排解内心的负面情绪和压力,如可以通过写日记的方式记录下自己的内心感受,激励自己,或与自己进行对话沟通,疏导内心的压力,释放不良情绪。总之,自我治疗对于患者战胜抑郁症是非常重要的。

5. 学校教师与同学的支持。对于轻度青少年抑郁症患者,教师和学生应给与积极关注、尊重、理解、关爱、帮助、支持。为其创造轻松、和谐、温暖、被接纳的氛围,呵护他们敏感而脆弱的心灵,激发他们的情感因素,增强他们的安全感和心理调节能力;学校的心理老师在为青少年抑郁症治疗的过程中,要多与其进行心灵上的沟通,帮助他们排解内心的压力和困惑,帮他们度过危机,纠正他们的认知偏差,帮助他们建立正确的人生观和世界观。总之学校要努力为青少年抑郁症患者创造一个和谐和温暖的生活学习环境,使其产生安全感和归属感,激发他们对生活、对学习的热情。

综上所述,抑郁症并不可怕,它是一种可防、可治的心理疾病,全社会要高度重视和关爱青少年抑郁症患者。如果你身边有青少年抑郁症患者,请给他们一个灿烂微笑,向他们伸出友好之手,为他们的内心增添一束灿烂的阳光,涂抹一笔灿烂的底色,帮他们突破心灵的困境。

【参考文献】

[1][美]苏珊·诺伦-霍克西玛著,邹丹等译.《变态心理学》.第6版.人民邮电出版社:193-207.

[2][美]伯格著,陈会昌译,《人格心理学》.第8版.中国轻工业出版社:9-10.

(作者单位:中国人民大学心理学系,北京100872)