



如何听懂和回应孩子的“求救”信号

2月2日上午，胡某宇事件调查情况发布。警方认定胡某宇系自缢身亡，其生前录音笔中的音频表达了自杀意愿，有明确的厌世表现和轻生倾向。为此，青少年心理健康问题再度引发社会关注。

据北医儿童发展中心发布的《中国儿童自杀报告》，每年约有10万青少年死于自杀。那么，青少年出现心理问题有哪些症状？家长、青少年本人该如何识别心理问题？北京回龙观医院、北京心理危机研究与干预中心主任梁红对相关问题的了解。



如何及时识别青少年心理问题？

1 目前，青少年最容易出现的心理问题是抑郁情绪，但抑郁情绪不等于抑郁症，可能只是某一阶段的情绪问题。与成年人相比，青少年患心理疾病有三个特点：
一、更容易出现行为异常，如冲动；
二、情绪不稳定性更突出，因素更为复杂，比如动不动就发脾气等；
三、情绪躯体化表现更明显，即孩子的异常情绪通过躯体不适表现出来，比如疼痛、乏力、食欲不好等。

青少年轻生前会出现哪些异常行为？

2 预防和识别青少年轻生信号，通常有以下线索：
●**言语信号** 有的孩子会直接说“我觉得活着没意思”“没有我会更好”，说的时候可能会伴有低落情绪；有的会拐弯抹角，比如跟家长讨论生死的问题。
●**行为信号** 行为怪异，比如突然把头发剪得很短、突然把珍惜的东西送给别人、衣服灰暗、活动减少、自我评价低等。
●**情绪信号** 容易焦虑、敏感。可能会过度解读某件事情，认为是自己做得不够好，把自己封闭起来；情绪变得不稳定，有激行为，比如突然喝酒。
●**躯体信号** 如疼痛、乏力、食欲不好、睡眠不好。

青少年轻生背后常见哪些原因？

3 青少年轻生往往是多种因素综合作用的结果，比如周围环境、压力、与周围人的关系、突发事件、家族史等。轻生会表现为“三无症状”：
●**无望** 没有希望的感觉。
●**无用** 患者认为自己无论怎么做，都不能扭转局面，出现转机。
●**无尽** 患者会认为这一境况今后会持续这样，永无止境。
“三无症状”中只要出现一个，尤其是“无望”，就容易让一个人出现轻生念头。

为什么物质条件好了，孩子似乎更“脆弱”了？

4 不只是青少年，所有人群都面临这个问题。
物质得到满足，人们开始追求精神需求，这会让我期望值提得很高。但这个期望是否适合、怎样去达到目标，容易使人感到焦虑。有的人希望一下子达成，一旦做不到就全盘否定自己。
孩子肩负着一定的环境压力，比如，家长都希望自家孩子出类拔萃，一些评价体系的存在，带给孩子的压力就比较大。能不能应对压力、应对压力的能力是否跟着社会发展在提高、看待问题是否客观等，都很重要。
还有一点，物质条件丰富导致孩子获得需求时，往往不需要付出太多努力，甚至家长轻而易举就会满足他，这让孩子的“获得感”不强。经过自身努力去获得一个成绩，收获希望感，心理状态才会好。

发现孩子有轻生倾向时怎么帮他们？

5 临床上，很多患者会出现“隐性抑郁”，这个人其实已经很抑郁了，但表面看不出来。如果患者来医院就诊是很容易发现的，但在普通人群中要想把这部分人识别出来是很难的，目前医学仍在攻克这一难题。
发现孩子有轻生倾向，可以做好以下几点：
●**耐下心来去听** 此时孩子的情绪其实已经很“满”了，家长的劝说孩子很可能听不进去，倾听就显得格外重要。孩子诉说的过程，本身也是释放内心的过程。
有些人会对孩子说“你再坚持坚持”，这类语言都是评价性的，孩子听完可能更绝望。比起给予建议和评价，给予孩子陪伴、倾听、接纳、共情更重要。
●**有效陪伴** 如果家长不知道如何处理，一定要陪伴，让孩子在自己的视线范围之内。孩子比成人更容易出现冲动性行为，尽可能做到24小时陪伴。
●**学会求助** 除了倾听和陪伴外，发现孩子有轻生信号时，一定要带孩子去找专业的医生求助。

孩子出现什么情况该看医生？

6 当孩子的异常情绪影响到他的日常生活、学习、交流、享受爱好时，就需要看医生了。比如，成绩出现问题、学习效率不高；对原本感兴趣的话题丧失了兴趣。

临床上如何应对青少年心理问题？

7 首先要评估是否有抑郁、焦虑、双相情感障碍问题，进行对症治疗。
青少年处在发育阶段，情绪稳定性较弱，要对其进行持续评估，按照轻重缓急制定针对性治疗计划，如果病情严重要服药。
除了服药，还需要家长、医生、老师，包括青少年本人形成合力，尤其家长要加入到治疗团队，关注孩子的生活起居、饮食问题、身体疼痛等。医生会指导家长了解整个治疗过程，如何管理治疗药物，如何避免孩子得到危险物品。
预防轻生最重要的就是限制工具，没有工具就很难发生危险，就有时间去干预。
特别严重的青少年需要进行评估，必要时入院治疗。

稳定孩子情绪的保护性因素有哪些？

8 有危险因素就有保护因素，保护因素可以让孩子将来减少危险，或者即使遇到了问题，也知道要去寻求帮助。保护性因素通常有以下几种：
●**认知和人格培养** 孩子容易非黑即白，要么完美要么不做，容易绝对化。有些孩子还容易“灾难化”，认为一次考不好，以后就没有好工作。我们应该帮助孩子看到更多可能性，学会多角度看问题，不光是课本上的学习，还有阅历方面的学习。
●**良好的家庭关系** 比如能不能得到父母的支持和接纳，能不能正确地引导孩子。
●**社会和文化因素** 比如生活习惯是否良好，要让孩子学会自律、规律生活。当一个人饮食、睡眠不好，其精神状态就容易焦虑、紧张；其次，锻炼是非常重要的，有足够的医学证据证实，适度的有氧运动可以提高自信，改善情绪。

孩子情绪异常时，家长如何稳定自身状态？

9 发现孩子情绪异常，家长自己也会很有压力，但当家长变得很焦虑、暴躁时，往往很难找到更好的解决方法。此时，家长一定要学会管理自己的情绪，跟孩子相处尽量控制在比较稳定的状态中，给孩子做出榜样。
有的孩子学习成绩抓一抓就能提高，有的则不会。所以要因人而异，家长要学会接纳孩子的成绩。
此外，家长应学会利用资源，比如通过心理咨询提高自己解决问题的能力。现在的孩子非常聪明，有些孩子的知识面甚至比大人都广泛，但对知识理解的深度不见得更高。当孩子和父母在同频的轨道上沟通时，往往更容易解决问题。 **本报综合**