孩子的“求救”，别当成“矫情”

学业压力、不当家庭教育等造成抑郁症低龄化，部分家长“讳疾忌医”

□半岛全媒体记者 郝春梅

国家卫健委日前发布方案提出，今后各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。记者调查发现，诸如抑郁症等心理健康问题呈现低龄化趋势，很多问题的出现是日积月累的结果，相对于孩子自身和教育系统，对于抑郁症等心理健康问题，反而是家长更加“讳疾忌医”。

>>>案例一

一年级小学生看心理门诊

最近两个多月，青岛市精神卫生中心儿少科主任田博发现一个新现象——门诊出现一年级小学生。“应该是跟新冠肺炎疫情有一定关系。”田主任说，今年上小学一年级的孩子，幼儿园大班下学期基本都在家，有的父母在孩子习惯培养、幼小衔接方面做得不错，有的孩子则在半年多时间里处于放养状态：“一上学进入集体生活，学校里要求和规矩比较具体，有的孩子不太适应，就容易出现问题。”

田主任告诉记者，门诊有名小男孩，不但在家里不听家长的话，到了学校也不听老师的话。“在他的世界里以为这样很正常，他一不高兴就可以随意发脾气，想要的东西得不到就一直哭闹。因为在家里的时候，哭闹就会得到满足，但是在学校里不会这样，如此一来，即使是有经验的老师也束手无策。”据田主任介绍，因为在一个多月到两个月的适应期之后情况得不到改善，老师就建议家长带孩子到医院看看：“今年这种情况有所增多，是跟往年很不一样的地方。家长的压力也很大，如果老师一找就上火的话，还会打骂孩子，更是雪上加霜，还是得从家庭教育上进行引导。”

>>>案例二

提升成绩不成，好孩子厌学

田主任接触的病例中，最让他心疼的是女孩静静（化名）。静静成长于单亲家庭，因为知道妈妈工作养家非常辛苦，所以成熟懂事得特别早，学习很努力成绩也不错。升入初中后，静静和妈妈对成绩的期望值越发明确。“本来是偶尔考个班里第二名或者是第三名，后来母女俩都想让成绩保持在班里前三名。”据田主任介绍，这个目标对静静来说比较吃力：“初二两次考试没有达到目标，就承受不了了，再加上‘小中考’的压力比较大，就崩溃了。”一直很懂事的静静情绪低落不想上学，不但频繁地请假，还不想吃饭、不想说话，觉得自己没有用，经常无缘无故地哭，拿小刀在手腕上划口子，整个人消瘦得厉害。

静静很真诚地告诉田主任，割手腕会很疼，但是那种疼痛和血流出来的一瞬间，竟然有些快感。“其中生理学原因尚不明确，但是孩子确实觉得发泄能让心理舒服一些。”据田主任介绍，经过两个多月的药物治疗和心理疏导，静静的情况明显好转，妈妈也表示不会对孩子施加压力了，不会有太高的要求。“后来这个孩子继续上学，今年还参加了中考，成绩也不错。”

>>>案例三

生活经验少，一打饭就焦虑

最近，某高校新生刘宇（化名）被诊断为焦虑症。刘宇家在外地，进入大学校园后，从来没住过校的他遇到不少生活和人际交往的问题：宿舍里有同学要过生日，不知道该不该准备礼物、该准备什么样的礼物，结果这位同学过生日请大家吃饭的时候，只有刘宇空着手，感觉很尴尬；因为从小到大受到父母精心照料，每顿饭有汤有菜，想吃什么就吃什么、想吃多少就吃多少，上了大学需要自己打饭的刘宇猛然发现，一到饭点就很焦虑，因为不知道该买几个馒头几份菜……

田主任表示，这是明显的生活习惯培养不足，导致刘宇进入大学后出现不适应的情况：“像买几个馒头几份菜这种问题，稍微灵活一点的孩子就能解决，按理说不需要焦虑，但是因为性格等先天因素，在同样的问题面前，每个人的应对能力和反应确实不同。”田主任说，父母只关注孩子的学习，生活教育严重缺失，过多地包办代替导致孩子在进入社会（大学也是一个小社会）之后面临着诸多本该不是困难的困难。“有的能够不断适应和改善，有的如果日积月累得不到引导和改善的话，就容易发展成为心理问题。”田主任说道。

观点

抑郁症低龄化，初二学生“最危险”

田主任指出，抑郁症存在低龄化趋势：“抑郁症最多的是初中生，且以初二为主，这与教育体制有一定关系。”田主任认为，很多家长从小给孩子报很多辅导班，不少孩子在小学阶段就已经压力很大，到了初中经过一段适应期，初二以后就会看出端倪：“前几年大都是初三、高三的来看抑郁症，现在更多的是初一、初二的，小学五六年级的也不少。”

针对抑郁症，教育系统都有哪些援助和支持手段呢？青岛十九中专职心理教师王琳告诉记者，她入职五年来，学校每年都有针对高一新生的心理问题筛查，近几年这种筛查越来越精细化：“从去年开始，学校签约专业团队对新生开展网络调查问卷，并出具报告。”报告有针对整个年级的、每个班级的还有针对学生个人的，如果有警示内容的话，心理教师和班主任、家长就会互动起来、重点关注，必要的情况下就医检查。

针对有心理咨询需求的学生，学校会采取多种措施提供支持，“引导学生有正确认识，你求助了不是你脆弱，恰恰是你坚强、勇敢的表现。”据王老师介绍，学校也会让班主任和任课老师、舍友等对学生给予更多支持和鼓励，还会引导家长接受孩子目前的情况，积极地关注、鼓励、陪伴、倾听孩子的压力和烦恼：“比如，让家长多带学生游山玩水和社交，通过家长的改变给予学生积极正面的影响。”

多鼓励少打击，巩固优点弱化缺点

据王老师介绍，学校专门开设了心理课程，第一堂课就是要澄清心理咨询误区。“从近几年接受咨询情况来看，学生基本消除病耻感，反而是家长存在病耻感。现实生活中，很多学生主动要求家长带自己去医院检查，有的家长就是不愿去，觉得孩子不会有心理问题”。王老师介绍道。

田主任认为，孩子出现心理问题也与家庭教育有很大关系：“有的孩子受批评比较多，就破罐子破摔，老师再跟家长一沟通，孩子回家可能又得挨训，如此恶性循环，孩子的状况越来越差；还有的家长对孩子要求比较高，总爱跟别人家孩子比，回家就给自家孩子加作业，弄得孩子总是处在紧张的环境当中；另外，有的家长不看优点光看缺点，批评得多了，弄得孩子总是没有成就感。”

田主任举例说，他最近接触了一名英语成绩不大好的孩子，老师和家长总拿这个短板说事。“孩子跟我说，他有一段时间努力学习，数学考了一百分，高兴地拿回家给家长看，结果家长直接一句‘英语呢’，直接被打击到冰点。”一听到孩子说这个，田主任就心里着急，嘱咐家长多鼓励孩子：“固定住优点，慢慢地缺点就弱化了，孩子整体都会慢慢变好。”

田主任特别提醒作为学生家长的妈妈们：“身为妈妈本身就很焦虑，自己的工作压力很大，还要处理家庭关系，忙活家庭事务，在教育孩子方面难得有好心情，但是妈妈的状态的确会影响孩子，会把自己的焦虑情绪传递给孩子，弄得孩子无所适从。”

对此，田博主任建议妈妈们做好孩子的榜样，引导孩子学会正确处理问题的方式，正确识别自己的情绪问题给孩子带来的影响，做个健康、积极、阳光的妈妈，建立良好的亲子关系，让孩子在轻松愉快的环境中成长。

山东最大分析仪器培训中心落地青岛

将助力食品、制药、诊断等领域人才培养和科研创新

本报11月20日讯（半岛全媒体记者 王丽平） 11月20日下午，安捷伦大学（青岛）培训中心、青岛科学仪器培训基地在崂山智慧产业园揭牌成立。该中心由安捷伦科技公司和青岛市科学器材公司创新模式共建共营，整合国内外资源优势培养科学仪器高端技能人才，同时拓展高等教育阶段生源技能培训领域。

近年来，随着进口科研仪器设备数量的增加，出现科学仪器操作人才断层和短缺。安捷伦科技公司是生命科学、诊断和应用化学市场领域的全球领导者、全球领先的测试测量公司，安捷伦大学作为安捷伦科技公司独立业务板块，其宗旨是服务和培养高端化学分析技术人才。青岛市科学器材公司是海检集团的全资子公司，作为青岛首家从事科学器材减免税的进出口企业，其专门为科研院所、大中专院校、工矿企业、公用事业和重点工程提供进口、国产科学器材、仪器仪表设备和外贸操作与减免税服务。

安捷伦大学（青岛）培训中心将建立山东最大的分析仪器培训中心，助力食品、环境和法医、制药、诊断、化工与能源领域的人才培养和科研创新。在此基础上，培训中心将建立检测研发方法中心，以医药检测为中心，与山东市场的药企联合研发未知物筛查的全面解决方案、食品药品检测相关的标准参考物质检测方法，推动生物偶联药物、创新药物的研发和高质量生产相关技术方案开发。

本次由青岛市科学器材公司和安捷伦科技公司投资建设培训中心，组建运营管理团队。安捷伦提供全套运营管理体系，并提供相应的销售、培训、售后资源，对接高校、科研机构、药企、第三检测平台的实际需求，个性化培养人才，降低仪器设备需求方的设备维修成本，取得经济效益的同时积极助力科研创新。

揭牌仪式现场，青岛大学、青岛职业技术学院与青岛市科学器材公司签订合作协议，通过派遣专业教师到中心研修或挂职锻炼、派遣学生到中心培训和实习等方式，加强校企合作，培育更多综合性、创新性实验项目，培养学生创新创业能力和实践能力，提升高校教育生源技能，为需求单位提供有效人才供给。

“文化暖冬”专场 热闹水清沟街道

本报11月20日讯（半岛全媒体记者 刘姮 通讯员 徐峰） 日前，由青岛市文化和旅游局指导，市北区文化和旅游局、水清沟街道办事处主办的“荟文化 悦生活”文化集市暨市北区“文化暖冬”水清沟专场活动在海丰广场拉开帷幕。

此次活动为社区居民带来精彩的文化展演，开场的古典舞蹈让会场气氛热闹起来，随后合唱、花球舞、腰鼓、功夫扇、健身球等精彩表演轮番上场。此次活动充分展现朝气蓬勃、积极向上的社区风采，为现场观众带来视觉和听觉享受，演员们用情的表演让微冷的冬日变得温暖起来，引来阵阵叫好声。据了解，此次“文化暖冬”活动获得居民们的一致好评，希望街道可以经常组织此类文化大集，让他们在家门口就能享受到文化服务。