

冰点特稿第1218期

我的孩子得了抑郁症

中青报 中青网记者 马宇平

林美芳退出了所有鸡娃的群。她的生活有了另一种规律：每天给隔壁房间的儿子发两次提醒吃药的微信，每两周到医院开一次假条，每3天在案板上切一次药片，放到带隔层的绿色小药盒里。时间久了，药未弥散在缝隙中。上班途中，地铁上穿校服的孩子偶尔会让她想起，自己是一名高三学生家长。

这是她的秘密：两年前儿子被确诊重度抑郁，经历了休学、复学、复学失败，现在持续请假在家。除了母亲和丈夫，她无法向其他人启齿。我的孩子得了抑郁症。

能让她不孤单的是七八个家长微信群，几乎每个群都是满员。和她一样，群友都有被诊断为抑郁症或双向情感障碍的孩子，从初中生到大学生。孩子们失眠、悲伤、易怒或在手臂上划下一条条伤痕，承受着恶心、手抖、嗜睡、长胖等不同的药物副作用。

医学界尚不能给出青少年抑郁症的明确成因。抑郁症的诊断没有生物学指标，心理测评量表的结果作为参考，医生的听诊器、眼睛、耳朵和嘴，依靠经验观察、倾听和交流。

诊室门口的青少年越来越多，浙江中医药大学附属第三医院精神卫生科主任医师裴双义5年前注意到这个趋势。去年，他所在的科室门诊诊疗了8000多名学生，住院治疗有近600名。2020年9月，国家卫健委发布了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，学生是四大重点防治群体之一，把抑郁症筛查纳入高中及高校学生的健康体检内容。

抑郁症检出只是第一步，药物的副作用、可能反复的病情、疾病污名化带来的影响和社会功能恢复的困难，是大部分孩子和家庭要面对的一道道关卡。

1

高二开学第二个月，儿子陈恒告诉林美芳，自己不想去上学了，每天在教室里听不进去，头晕头痛，很难受。他想在家自学，考试的时候再去学校。林美芳没好气，好不容易考进市重点高中怎么能不去？我脸都会被你丢光的！

母子俩达成的协议是，在他实在不舒服的时候，林美芳帮他请假，半天半天地请。没多久，林美芳被请去学校，她对面坐着4位特别严格的老师。她们帮她分析孩子的情况，并重申年级组规定，每个月只能请两天假。尴尬窘迫的场景至今仍让她难受。她坦言，那时自己是个什么都不懂、有点软弱的妈妈。

林美芳观察到儿子陈恒高中入学后，每天6点多出门，公交地铁1小时，赶在7点15分前到校。晚上6点多回到家，一脸疲惫地吃完饭就去睡觉，凌晨两三点爬起来做作业，直到天亮。儿子不满意自己处在中游的成绩，要全力向前赶超。双休日，儿子要求请家教补课，并告诉林美芳自己很累，不找家教才累。

要不要找个心理医生？她试探性地问儿子。要的。陈恒回答，培养孩子她没设计过钱，心理医生上门辅导，900元两个小时，她决定有效的就持续到高三。

陈恒心悸的问题越来越严重，情绪也越来越低。他形容：静坐的时候心跳也会非常快，像刚结束长跑，但是不会气喘，夜里很难入睡，早上醒来，精神非常疲惫，曾经担任校棒球队主力的他对运动也没了兴趣。在医院检查一圈儿，跟器官器质性的东西都没有关系。最终，在当地的精神卫生中心，陈恒被确诊为重度抑郁。

事实上，心理和情绪上的异常可以牵引出躯体症状，裴双义和同事们在接受时看到过不少，医学上称之为“躯体化障碍”。来就诊的青少年，有的头痛、背痛、有的频繁腹泻，临上学就失眠、手心冒汗、恶心呕吐。治疗的经历也类似：验血、做核磁，在内科、中医科辗转，有的在儿科住院，被抽了40多管血。

孩子们的病历袋里装着多个医院的诊断结果，家庭条件好的几乎跑遍北京、上海等城市的大医院。病历上大都写着“情绪低落，生活兴趣减退，重度抑郁，伴有自残行为，中度抑郁复发，第二次住院”等等。

基本上都是发现了一大段时间，而且学习能力下降得都非常厉害，好多孩子不去上学，已经回到家庭里，把自己孤立起来了。裴双义说，在学校里，他们大脑的可接受性已经很低了，基本上是去睡觉或者去发呆。

2

向外人解释清楚，抑郁症是一种病，有时候并不是一件容易的事。即便是父母，也很难与孩子共情。

陈恒向朋友坦承自己的病，对方嘲笑他，他便不再提起，觉得母亲编造孩子心脏病不好，作为自己不上学的借口更合适。他自己起初也不能接受抑郁症的诊断，那更像是因为软弱、不坚强的病，他一度会向躁狂症的方向伪装。

在浙江省康复医疗中心15层的病房里，住着40多位受心境障碍困扰的青少年，其中近八成是中度或重度抑郁。其中有从省重点高中休学过来的学霸，也有老师家长眼中的异类：厌学、吸烟、酗酒、仇杀、沉迷网络、有暴力行为。在医护人员眼里，他们中的大多数都聪明、敏感。

大多数孩子手臂上留着自我伤害的痕迹，伤痕密集的，像红色的蜘蛛网。裴双义接诊时，都会先检查孩子的手臂，大部分是非自杀性自残。他认为，当孩子已经很难向别人诉说痛苦时，会选择划伤自己，出血的伤口刺激视觉，产生内啡肽缓解自己的焦虑。医生是护士们的日常工作之一，总有孩子想通过外卖或是快递把刀片运进住院区。



抑郁症纳入学生体检后：有患者每天自问活着的意义。视觉中国供图



18岁的抑郁症患者Karlin回忆，发病时就想整天躺在床上，只有小猫陪着她。视觉中国供图

康复中心的病房不是封闭病区，未成年入住院需要家长陪护，孩子们穿着蓝绿色的病号服，手上戴着黑色定位手环。出院时手环才会被护士用工具摘下。有孩子在网上买了吸铁石，破解出打开手环的办法，并且找到医院的监控死角，在家长不注意的时候，翻墙跑了出去。找到他的时候，他闷闷地说，自己只是想回家了。

病房里几乎每天都有孩子的尖叫，可能只是家长的某句话激怒了他，有追着母亲大打出手的孩子，也有忍不住教训孩子的父亲。需要暂时约束冷静时，身高一米九几的保安会进病房帮忙。

一间病房里，母亲听完儿子怒吼着的指控，捂着胸口背靠着墙蹲了下来，掩面哭泣。医生和护士进门调解，儿子冷漠地坐在一旁刷着手机，没什么感受，他这样只会让我觉得我是这个家庭的累赘。

家长的痛你们都是看得见的，但我们的痛你们看不到，也想象不到，你们只看到了那几分钟的家庭关系。患病3年的李天冉形容，生病时觉得活着很累，每天最痛苦的事就是醒来。去年复发时，他站上了19楼的楼顶，给朋友家人打电话告别。

一名被确诊重度抑郁的高一女生在电话里告诉父亲，自己很累，顶不住了。父亲鼓励她，再坚强一点，勇敢一点，顶一顶就过去了。电话那头传来女儿的哭声，我给你打电话就是跟你说声再见，我真的不行了。

抑郁症患者社群渡过的咨询师邹峰见过不少不理解、不接受孩子生病的父母。一次，邹峰被一位做事情很认真很努力，事业很成功的父亲逼急了。不管医生和心理咨询师怎么解释，这位父亲坚持认为孩子就是不懂事不听话，并且一而再再而三地触碰自己的底线，抑郁症不过是逃避学习找的理由，他根本没病。

邹峰义愤填膺，忍不住回怼道，这是你自己的孩子，他不是个坏种，不是天生懒、不求上进的，他是碰到困难了、痛苦了，才变成这个样子。如果你觉得他天生是一个坏种，那也是遗传了你。

遇到来咨询的父母，邹峰常说，他就是太努力、太懂事才会生病的，孩子已经尽了最大的努力，都已经抑郁了，不想活了，在自己伤害自己了。他只是生病了，不是变坏了。家长一定要理解到这个程度，孩子才会觉得安全。

3

诊室是厚厚的木头门，李天冉亲身试验过它的抗击打性。那次，处于躁狂状态的他在诊室与母亲争吵起来，他突然站起来，转身挥起拳头重重砸向门。门纹丝不动，医生见过大场面，只是平静地喝了口苏打水。李天冉事后回忆。

长，为的是让孩子病的看上去稍微轻一点，能尽快回到学校。但问题是，你这个病不弄清楚的话，孩子还是会出事。裴双义接诊的一个女孩，已经出现命令性幻听，爬到二楼要跳下去的时候被同学拦住。

打假 是他和同事日常工作之一。面对有所隐瞒的孩子和家属，他们靠经验、提问和观察反复验证。

一位父亲经常开很远的车程带孩子来看病。女孩心疼父亲，觉得自己是一个无用的人，是家里的负担，心里愧疚。所以只要父亲陪她来，她就告诉医生，自己挺好的了，心情也很好，不用怎么治疗了。

裴双义看到孩子说话时眼神恍惚，有时候眼圈发红，而且她做心理测评量表时没有说谎。他继续尝试与女孩沟通。

医生我来了这么长时间了，我一点改变都没有，我感觉不到快乐，我还是觉得我是多余的，我是家庭的负担，所以我就真的不想再治了。女孩告诉他。

几乎每天都有家长和孩子问出同样的问题。没有一点好转，我想放弃，看不到希望。他吃3个月药了，心理咨询也在做，我们不对的教育方法也改了，他怎么还不好啊！今年望明年，明年望后年，我都快和孩子一起生病了。

大部分时间，裴双义和同事们都是在解决家长的问题，因为家长太焦虑了，他总想让你给他一个肯定的回复，比如什么时候能好，他们想要看到希望。邹峰见过一些帮孩子治病的家长，最后自己比孩子病得还重。

没办法不焦虑，她生病就不能上学，不能上学就没有朋友，就更容易生病了，没有文凭将来怎么工作？一名母亲试过很多正 邪 的治疗方案，她向所有亲戚朋友封锁了孩子生病的信息，教孩子是妈妈的本能。

4

对于大部分家庭来说，寻找病因是父母在孩子被确诊后最着急的事。



2020年4月9日，呼和浩特第26中学学生在情绪宣泄室击打充气人偶。视觉中国供图



李天冉参加心理学相关的学习。受访者供图

儿子还在收拾书包，终于收拾好走到队尾，哗啦一声，书包里的东西全掉出来了。她带儿子去私立医院测过智商、情商，也检查过是否有自闭症。孩子有时不听话，又特别犟，她脾气暴躁，会忍不住打骂孩子。

林美芳知道儿子恨她，在教育孩子上，她走过许多弯路。她想给儿子道歉，但话刚说到以前妈妈哪里做得不好，你指出来，儿子便摆摆手示意她不要再说了，没有没有。

与青春期的孩子沟通本身就不易，特别是家里之前没有这种环境和基础的。裴双义在诊室见过孩子呵斥母亲，让她滚出去，有父亲敲不开孩子的门，担心孩子在房间做傻事，从室外的阳台上爬进了孩子的房间，还有母亲揽下孩子生病的全部责任，一直跟孩子说对不起，你生病是妈妈造成的。复诊时，她很少描述孩子的症状，总在检讨自己哪里做得不对，或者说哪句话又说错了，又引起女儿的反感了，导致她的病复发了。

我们对于青少年抑郁症，最关注的还是家庭。裴双义认为，孩子病了，情绪或者行为出了问题，其中一个原因就是家庭生病。但家庭只是一部分的关系。

但裴双义和同事们几乎不在孩子面前数落父母的不是，他们觉得那样对父母不公平，也不利于家庭关系的修复和孩子的康复。

他给家长的通用指导是，与孩子相处时，一定要从家长说变成孩子说，家长认真听，不要轻易去评判。

浙江省康复医疗中心主治医师曹新毅认为，近些年青少年抑郁症与生活环境、科技的进步、孩子的学业压力都有关系。孩子参加中考、职高与普高录取比例1:1。有多少从农村考出来成为中产的，父母能接受自己的孩子去学技术，将来可能成为一名蓝领这种出路，家长给孩子排满了课外班，孩子连出去跑一跑的时间都没有。

太(内)卷了(内卷：多指代非理性的内部竞争)，一名患有躁狂症的初一学生向记者形容他的班级环境。班上的部分学生，已经自学完初三数学。他的强项是哲学，最喜欢黑格尔，常读《近代哲学史》，这是他在班里与众不同的地方。

生病前，他经常进行自我哲学辩论，像周伯通的左右手互搏。他的打算是，和他们一起卷，卷赢了再去改变。然而计划还没开始，他被诊断为躁狂症，生病时，他两天没有睡觉，思路清晰，神采奕奕，但随后进入情绪低落期，没有动力做任何事，包括起床喝水。

难。在她和孩子姥姥的努力下，儿子20个月能背《唐诗三百首》，3岁时掌握的英语单词比6岁的表哥还多。儿子没读过儿童版书籍，书柜里的书比同龄人高出好几个档次。但现今，儿子又住院了，家里的冰箱、茶几被儿子砸碎了，新装修的地板上留着坑。

和林伟儿子同龄的一名病友回想起童年，印象最深的事是幼儿园放学回家每天都要认识字卡片。每册一个，母亲手里的小竹竿都在他腿上留下一条印。他现在看到蝴蝶两个字还会恐惧。

有家长对儿子童年时的经历不以为意，说实在是给这病找原因。孩子过于追求完美主义，达不到目标会失落，进入情绪的恶性循环。但在邹峰看来，大多数完美主义是从小培养的，有的家长在孩子两三岁时开始训练，你不听话不认真，妈妈就不要你了，不喜欢你了。对于6岁之前的孩子，妈妈不要我了，意味着我就要死了。所以这些孩子对不完美的恐惧跟对死亡的恐惧是一样的。

我儿子得这个病，其实一半的错误在我这里。林美芳说，包括我们微信群的家庭，好多都是孩子生病以后，家庭内部的亲子关系、教育方式全都改变了。

最近一部讲述家长如何鸡娃的电视剧正在热播。林美芳和群里的妈妈们拒绝看，因为会在剧中不停、不停地照见曾经的自己。

5

陈恒也一直在找直接触发了生病开关的那件事。在他看来，没有哪一件具体的或是有指向性的事，情绪一直积攒，恰好那个时候好多事情一起发生了。

陈恒曾被送进当地一家戒网瘾学校，理由是他昼夜颠倒地玩游戏，眼神发直，脾气暴躁，打碎过家里的窗户，还殴打了母亲。

直到豫章学校曝光后，陈恒才第一次把在戒网瘾学校的经历自述出来，因为觉得舆论终于站在了孩子这边，他可以证明自己是受害者了。而之前，他从没有向任何人提起自己的这段经历，因为这类学校被视作少管所，或是青少年进监狱前的最后一站。

在戒网瘾学校里，他因为没有整理好内务，被体罚几百个深蹲，做到肌肉拉伤，坐都坐不下来。饭菜里有时会吃出虫子，难吃又不够吃，他经常做梦都是在吃零食。3个月，才允许家长探视，见家长的时候会有教官陪着，他不敢告诉父母，因为担心父母不一定信，如果不信就会被延长毕业时间。但远隔父母让他享受到了自由，有时夜里一个人自学数学时，他甚至还会感叹生活美好。

戒网瘾学校只是破坏陈恒与母亲信任的开端，回到家后，他发现父母只会更严格地要求自己。那一年他过得提心吊胆，很怕惹父母不开心，他的成绩也前所未有的好。第二年暑假，陈恒的母亲以他不努力学习为由，在暑假又把他送到网戒所，一直待到开学才回来。

我觉得可能是曾经受过的伤害太大了，比如说跟父母的关系，跟学校的关系，还有对自我认知，就这样一种迷茫的感觉，然后腿就断掉了。陈恒告诉中青报 中青网记者，他把自己的病比喻成“精神骨折”。

林美芳在多年后知道这段经历背后的故事。她手机里收藏儿子在网戒所时的照片，是当年教官发给他的，儿子晒得黑黑的，坐在操场边，咧着嘴笑。

第二次送儿子进去是因为看到前一年教育的成效，儿子看起来很阳光，每天把被子叠得整整齐齐，她想让儿子的这种状态一直保持下去，不要变。她也承认自己贪便宜的心理，网戒所曾承诺一年内不满意可以免费送来接受教育。

那次我完全崩溃了，我再不想和我母亲讲话，我和她完全就不是一个频道的人，我和她说什么都没有用。我在我爷爷死时都没有哭过，在那时哭过了，我真的很伤心，真的很想离开这个家，第二次送我进网戒所的伤害延续到今天，这对我是彻彻底底的伤害。陈恒说。

在北京安定医院网络成瘾门诊，副主任医师盛利霞接受《健康时报》采访时表示，就诊的70%-80%被家长认为是手机成瘾的孩子，最后都被诊断为抑郁状态，沉迷手机是孩子缓解抑郁相关症状的行为表现。

陈恒表示自己不是很喜欢打游戏，但打游戏能让我跟别人有连接，能跟别人交流。两年里，接触了上百个患病的孩子后，邹峰觉得，吸烟、打游戏、文身，某种意义上是孩子缓解焦虑的方式。家长看到他们的这些行为也焦虑，那么为了消除自己的焦虑，就会粗暴地禁止，但孩子缓解焦虑的方式没了。

曹新毅观察到，还有一些抑郁的孩子没有来医院，而是被送去了国学书院或者戒除网瘾学校等。学《三字经》《弟子规》这些很好，但你有病要先治病。曹新毅说，抑郁症早发现早干预，预后效果会更好。

6

病程长了，家长对不同药物针对的症状、使用剂量烂熟于心，他们相信久病成良医，试图控制孩子的用药。李天冉在微信群里见过给别人指导用药的家长，也有遇到被家长断药的孩子，孩子没有经济来源，只能硬扛着回到了学校。一位有着9年抑郁病史的患者理解着家长对药物的排斥，因为他们只看到了药物的副作用，看不到救孩子的一面。

一些孩子像药物说明书一样展示着药物副作用，恶心、手抖、嗜睡、记忆力减退。李天冉吃过直接给自己打趴下的药，吃了那个药以后，自杀的念头被完全抹掉，他昏睡了两周；好奇药物里的金属味道，他把药含在嘴里，嚼麻到第二天早晨，还有病友直呼那种药吃下去像屎一样恶心；有的会麻木神经，有点像酒后微醺，还有的让人短时间内长胖了几斤。

家长焦虑的是，药物和心理咨询并没有让孩子立竿见影地好起来，甚至病情时有反复。群里的妈妈们开始读一些心理学、与孩子沟通方面的书，尝试动物疗法，照料宠物能够激发他们对于生活中的热情，减少负面情绪。

林美芳建议儿子养一只猫。陈恒欣然接受，猫很粘他，生病时，喂猫以及起床看看小猫在干嘛成了他起床的动力。一次和父亲激烈地争吵后，陈恒离家出走。母亲在微信上给他发了一张猫咪的照片，家里还有小猫等你回家。

猫成了陈恒回家的理由。我感觉到小猫是需要我的，也是依赖我的。父母也是啊。但是猫不会评判我。陈恒说。没有什么疗法是万能的。有群友说，给孩子养了一只狗，现在感觉狗也抑郁了。

群里有家找大仙算命，有的求遍了寺庙，有的每天在固定的时间，站在孩子房门外念经，3个小时，一分钟也不能少，还有的请道士来家里作法。孩子如果排斥这些，家长们大多悄悄进行，迷信好像是一种必经之路。

微信群里热闹爱发言的总是那么几个。沉寂下去不外乎几个理由：孩子痊愈了，孩子康复进入瓶颈期，孩子走了。

7

林美芳看到一些不建议抑郁症孩子复学的观点会生气，因为复学几乎是所有妈妈的希望，但她也知道那不是唯一衡量康复的标准。孩子复学，家长一下成为群里的明星，其他家长羡慕嫉妒恨的同时，更多是来取经，在哪家公司就诊的？吃了什么药？看的哪位心理咨询师？休学一年后，陈恒回到了学校。觉得恢复得不错，他悄悄断了药。我是特别想回学校，因为我想融入社会，想和老师交流，学习让我充实。儿子复学后，林美芳几乎每天接到老师的电话，内容大都是孩子在学校的异常表现，比如上课迟到了两分钟、戴着帽子上学了。老师告诉她自己要对孩子特别关心，一下课我要去看他在不在教室，没在教室里的话，我就往高处去看，怕他跳楼。