



候,有时只需要调整与休息,就会好起来。但有时情况会比较严重,不能够自己痊愈,那就需要寻求老师、家长的帮助,甚至是医生的治疗。所以,我们不应该对父母隐瞒,有时候小病不治就可能拖成顽疾。同样,因为老师并不是专业的心理老师,不能提供更多的帮助,必要时我们要求助于心理医生,获得专业的帮助。”

小浩沉思了片刻,说:“老师,我有想过跟父母说,让他们带我去看心理医生,但每次都说不出口。我妈还好,有时跟她说我心情不太好,还耐心问我怎么了。我爸脾气很爆,一听我说心情不好,就会骂我矫气矫情,说我性格脆弱,一丁点事情都耿耿于怀,没有一点男子汉气概。我现在不知道要怎么跟父母说,也不想说了。反正,那么久了,我也习惯了。”

我很难想象,眼前这个性格略腼腆的男孩,这几年内心经历了怎样的挣扎和痛苦。尤其是那一句“习惯了”,深深刺痛了我的心,我决定跟家长好好沟通。

父母的接纳

与小浩妈妈的第一次沟通并不顺利,就像小浩说的那样,妈妈果断否认小浩心理问题的存在。而且反复强调:小浩在很好的家庭环境里成长,父母一直陪在身边,家庭氛围也很轻松愉快,一家人和和睦睦,从未发现小浩有任何异常。小浩只是性格不够开朗,心理承受能力较差,不存在心理方面的疾病。沟通无果,我只好再三叮嘱小浩的妈妈要细心留意孩子的情绪和在家人的安全。抑郁症患者通常会伴随着认知的失调,觉得活着没有意义,从而产生轻生的念头。这是我最担

心小浩的地方。

第二次沟通,是小浩妈妈主动打来电话。那天晚上,小浩突然跑到小区的楼顶上痛哭,劝不下来,一直闹腾到下半夜,小浩平复入睡了,惊魂未定的她才打电话过来。

我把心理课上同学们观看的《开讲啦》有关心理疾病的视频,发给了小浩的妈妈。提醒她和小浩的爸爸一起观看,认真了解抑郁症的相关知识。小浩的妈妈看完视频后表示,自己先带孩子去看医生。她担心与小浩爸爸沟通不好,脾气又急又执拗的爸爸会像往常一样以恶语刺激到小浩。

我深知,得到父母的接纳,是小浩“自我接纳”的开始。只有父母从内心接纳小浩的病情,小浩才能获得摆脱疾病的勇气和力量。父母的陪伴与共情,是小浩疗愈过程中不可或缺的支持。但因自身的局限,小浩的父母对抑郁症没有正确的认识。因此,花更多的时间和精力与小浩的家长耐心沟通,向他们普及抑郁症的基本常识,是亟待解决的问题。

我把小浩的爸爸单独约到学校,向他科普了情绪障碍和心理疾病相关的知识。让他对抑郁症有基本的科学认识,同时让他明白,当孩子“生病”的时候,认知是非常态的。如果家长因此生气,想通过批评、指责、攻击,来教育孩子“改邪归正”,不仅无济于事,还会加重孩子的病症。庆幸的是,小浩的爸爸反省了自己的行为,主动提出带小浩去看医生。

小浩的诊断报告很快就出来了,属于重度抑郁。医生建议吃药,定期接受心理治疗。最让我欣慰的是,小浩和父母都能理解并积极配合。

同学的正视

接受治疗后的小浩状态明显好了起来,开朗了不少。但因小浩在与同学的日常交往中,曾告诉身边的小伙伴,自己被诊断为重度抑郁,导致同学们私下里议论纷纷。有些同学在与小浩发生口角矛盾时,当面骂他“有精神病”,让小浩很难接受。

与此同时,我发觉有几个平日与小浩比较要好的女生,近期也常出现情绪低落、莫名哭泣等问题。她们都主动找心理老师咨询过,并在老师的建议下去咨询了心理医生,最终排除了抑郁的可能。但此后同学之间却总是拿“精神病”相互取笑。

初一学生刚跨入少年期,理性思维还没有得到较好发展。同学之间既容易开过火的玩笑,带来心理伤害;又会因对自己认识不足,导致在同伴的影响下迷失甚至放弃自我。有关心理研究表明,抑郁症本身并不具有传染性,但一个人的抑郁情绪和症状会传染给身边的人,让他们出现相似的情绪问题。

针对班里的情况,我临时召开了主题班会,陪孩子们学习心理健康常识,让孩子们明白心理疾病是客观存在的,每个人都或多或少会存在心理问题。抑郁症也被称为“心灵的感冒”“情绪感冒”,有些症状会比较轻微,可自动痊愈。但有些会比较顽固,仅仅靠我们自身的力量不足以对抗“病毒”,所以我们需要求助于家人和老师,甚至需要专业医生的疏导和干预。因此,我们要正视自己和他人的情绪问题。对自我的情绪主动觉察,发现自己解决不了问题时,要勇敢迈出主动求助的一步。

