

家长对青少年抑郁求助信号的识别与响应

邢宇航

浙江工业大学 浙江杭州 310023

摘要: 青少年抑郁症的早期识别高度依赖家长对求助信号的感知能力,但现有研究对家长角色的动态分析不足。本文通过系统性综述,整合青少年抑郁求助信号的特征、家长识别障碍及干预策略。发现隐性信号(如学业下降、情绪波动)易被误判,而家长的认知偏差、社会污名及资源限制是主要阻碍。建议通过教育干预提升家长心理健康素养,并构建文化敏感型支持网络。本文不仅丰富了家长识别求助信号的理论框架,还为实践中的早期干预提供了具体策略。

关键词: 青少年抑郁; 求助信号; 家长识别; 早期干预; 心理健康素养

引言

当今社会,抑郁症已成为青少年中常见且具有严重危害的心理健康问题之一。抑郁症患者在青少年中数量庞大。根据《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示,在调查的三万名青少年中,14.8%都存在不同程度的抑郁风险,轻度和重度的风险分别为10.8%和4.0%^[1]。尽管专业心理服务日益普及,仅22.8%的学生有意向并且愿意寻求专业心理援助,而曾经接受过专业心理援助的仅3.8%的学生^[2],家长作为“守门人”的决策效率成为关键。然而,现有研究多聚焦医疗筛查或青少年自身行为,对家长识别信号的动态过程缺乏系统性分析。

家长在青少年心理健康问题中的角色尤为重要。家长是青少年求助的主要决策者,其识别能力直接影响早期干预效果^[3]。然而,家长在识别求助信号时面临多重挑战,包括信号模糊性、文化差异及自身认知局限。本文通过系统性文献综述,旨在回答以下问题:青少年抑郁求助信号的表现形式与识别难点为何?影响家长感知与决策的核心因素有哪些?如何通过理论框架与实践策略优化早期干预路径?

一、青少年抑郁求助信号的特征与识别挑战

根据中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心联合青少年抑郁支持平台一渡过(2024)发布的《2024儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告》中的数据,1232位家长参与的调研揭示了家长在识别孩子抑郁症状过程中面临的巨大挑战。报告显示,家长在觉察孩子异常行为(64.31%)、孩子主动表达求助意图

(42.74%)以及通过老师的建议(32.20%)等途径中发现孩子的心理问题。然而,值得注意的是,这些途径与及时就医之间存在显著差异。特别是在家长未能及时觉察到孩子抑郁症状的情况下,孩子通过主动求助表达的信号往往多次未能引起家长足够的重视。统计数据显示,超过40%的家长在孩子主动求助三次及以上时,才会最终考虑带孩子就医^[2]。这一现象反映出家长对青少年心理问题的认识与反应往往滞后,错过了最佳干预时机,导致病情可能加重,治疗效果降低。

青少年抑郁症的求助信号大致可以分为显性和隐性两类。显性信号较为少见,通常包括直接表达痛苦或主动寻求帮助等行为,这类信号仅在18%至34%的抑郁青少年中出现^[2]。相比之下,隐性信号则更为普遍,表现为情绪波动、易激惹、社交退缩、学业成绩下降、对曾经喜欢的活动失去兴趣,甚至出现自伤行为等。由于这些信号的隐性特点,家长往往无法从中直接察觉到孩子的心理困扰,更多时候会将其误解为“青春期叛逆”、“成长的烦恼”或是“缺乏自律”等正常现象^[5],从而忽视了潜在的抑郁症状^[4]。隐性信号的模糊性和变化性增加了家长识别的难度。孩子的情绪波动或成绩下滑常常被轻易归因于家庭教育、学业压力或社会因素,而未能与抑郁症状联系起来^[6]。这使得家长的判断易受到自身经验和文化偏见的影响,进一步延误了孩子获得专业帮助的时机。

尤其在中国,文化背景对家长识别求助信号的影响尤为显著。传统的中国文化倾向于强调自我解决问题和家庭内部的隐私保护,因此,孩子的心理困扰往往被视

为家庭的私事，不容易向外界求助。心理健康问题常常被污名化，尤其是“精神病”的标签会被视为不光彩的事物，这种污名化使得许多家长在面对孩子的抑郁症状时选择隐瞒或回避^[7, 8]。许多家长担心孩子被社会贴上“精神问题”的标签，这不仅会影响孩子的自尊心，还可能对孩子的未来造成负面影响，从而更加抗拒寻求专业的心理帮助。文化和社会观念的限制，使得家长在识别抑郁症状时更加谨慎，有时甚至会故意忽视孩子的求助信号，从而加剧了青少年心理困扰的持续性和发展性。

除了文化和社会观念的影响，青少年抑郁症状的表现也会随着抑郁程度的不同而有所变化。在轻度抑郁阶段，青少年可能只是表现出暂时的情绪低落、不愿与人交往或对日常活动缺乏兴趣；而在重度抑郁阶段，青少年则可能出现自我孤立、严重失眠、过度自责甚至自伤等行为^[9]。这些症状的发展和变化，意味着家长需要在不同时期采取不同的识别方式和干预策略。由于抑郁症状的动态变化，家长往往难以抓住每一个求助信号，且很多信号会在初期阶段被误解或忽视。64.31%的家长在早期未能觉察孩子的抑郁症状，需要孩子表现出多次异常行为才开始关注^[1]。这种识别延误，不仅让青少年的心理困扰加剧，也可能对治疗效果产生不利影响。因此，家长应提高对早期信号的敏感度，并理解抑郁症状的逐步发展特点。

二、家长感知与决策的影响因素

家长对青少年抑郁求助信号的识别能力受到多个因素的共同影响，其中最为重要的是家长的心理素养。研究表明，仅有33%的家长能够准确识别出孩子的抑郁症状^[10]。这意味着大部分家长在面对孩子的情绪波动、学业成绩下滑等行为变化时，常常无法将其与心理问题联系起来。许多家长将孩子的不良行为归因于性格问题、懒惰或家庭教育不当，而不是认为这可能是抑郁症的表现^[3]。这种认知上的偏差常常使得家长未能及时识别到孩子的抑郁症状，从而延误了干预时机。此外，由于中国的心理健康教育普及程度相对较低，许多家长对心理健康问题存在误解，认为只有精神病才需要治疗，心理困扰通常不需要过多关注^[11]。这种对心理健康的低认知水平，使得许多家长忽视了对孩子心理问题的重视，从而错失了早期干预的机会。

社会污名化也是家长决策中的重要因素。许多家长担心孩子被贴上“精神病”的标签，认为这会影响到孩子的未来，尤其是在社会竞争日益激烈的背景下，这种担

忧尤为显著。家长往往担心，若孩子被认定为患有心理疾病，可能会影响孩子的学习、职业前景甚至人际关系^[12]。这种污名化使得许多家长回避寻求专业心理帮助，甚至不愿意承认孩子可能患有抑郁症。家长的这种心理负担可能使他们忽视孩子的求助信号，并阻碍孩子接受必要的治疗。

家庭互动模式对家长识别求助信号的能力也有着直接影响。在权威型家庭中，父母往往要求孩子遵循严格的行为规范，缺乏足够的情感支持。孩子在这种家庭中，可能会因为害怕受到责备而隐藏自己的情感问题，不愿表达自己内心的困扰，导致家长难以察觉到孩子的抑郁症状。相反，在高情感支持的家庭中，父母与孩子之间的沟通更加开放，孩子感到更有安全感，因此更容易表达自己的情感困扰。这种家庭教育方式有助于家长在早期阶段识别孩子的心理问题，从而采取适当的干预措施。然而，即便在这些家庭中，家长自身的心理状态也可能影响其判断力。许多家长在面临孩子的心理问题时，会感到焦虑或自责，这种情绪可能使他们对孩子的求助信号产生过度反应或忽视，从而影响其决策的准确性^[9]。

经济因素和医疗资源的不均衡也常常是家长决策的重要障碍。尽管心理健康服务在中国逐步普及，但由于治疗费用较高、医疗资源分布不均等原因，许多家庭仍面临巨大的经济压力。调查显示，41.8%的家庭因经济困难而推迟带孩子就医，这使得孩子的抑郁症状得不到及时的治疗^[1]。此外，家长对治疗效果和药物副作用的担忧也可能影响他们的决策。许多家长对抗抑郁药物的副作用存在误解，担心药物依赖或不良反应，因而选择尝试非专业的治疗方法（如中药或民间疗法），这可能导致病情的延误。因此，如何通过政策优化和资源配置，降低经济负担，提升家长的信任度，是提高家长决策效率和及时干预的关键。

三、政策建议与干预策略

为了提高家长对青少年抑郁求助信号的识别能力，并打破目前存在的延误治疗问题，以下政策建议和干预策略至关重要。首先，应加强家长的心理素养教育，尤其是通过开展社区讲座、家长学校等活动，提高家长对青少年抑郁症早期表现的敏感性，使他们能够准确识别孩子的心理问题。其次，学校应加强与家长的沟通，定期举办心理健康教育课程，帮助家长理解抑郁症的成因、表现及治疗方法，从而减少误解和恐惧心理。

同时,需要消除社会对心理健康的污名化,促进心理健康问题的公开讨论和认知普及。政府和社会机构可以通过媒体宣传、学校教育等途径,提升公众对心理健康的重视程度,消除心理疾病的负面标签,减少家长对求医的恐惧感。最后,应通过政策引导和资源优化,解决心理健康服务的经济壁垒,确保各地区家庭都能平等地享受到专业的心理健康服务。

参考文献

[1]郭菲,王薪舒,陈祉妍.(2023).2022年青少年心理健康状况调查报告.中国国民心理健康发展报告(2021~2022).北京:社会科学文献出版社.

[2]中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心, & 青少年抑郁支持平台——渡过.(2024).儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告(2024)——基于患者家长群体的调研.

[3]李强.(2004).浅析当代中国人心理求助行为的主要误区.社会,(07),43-45.

[4]尹可丽, & 李光宇.(2013).文化多样性对心理健康的多重影响.普洱学院学报,(01),70-74.

[5]杨颖, & 叶一舵.(2008).大学生寻求专业心理帮助态度测量工具的初步研究.中国健康心理学杂志,

(07),827-829.

[6]江光荣, & 夏勉.(2006).心理求助行为:研究现状及阶段——决策模型.心理科学进展,14(6),888-894.

[7]刘福荣,宋晓琴,尚小平,吴梦凡,隋美丽,董一超, & 刘新奎.(2020).中学生抑郁症状检出率的meta分析.中国心理卫生杂志,(02),123-128.

[8]王群,罗鹏,张江萍,陈思银,徐孟群,彭晓唯, & 汪俊华.(2024).专业心理求助态度在家庭教养方式与中学生非自杀性自伤间的中介作用.现代预防医学,(18),3398-3403.

[9]吴梦希,刘朝莹,方晓义,胡伟,唐芹, & 陈海德.(2014).青少年心理行为问题与专业心理求助态度:父母知晓的中介作用.心理科学,(01),94-100.

[10]李晶, & 孙莹.(2022).全球儿童青少年抑郁筛查指南综述.中国学校卫生,(05),755-759.

[11]Crick, N. R. & Dodge, K. A.. A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. Psychological Bulletin, 1994, 115(1): 74-101.

[12]雍那,任玉玲,王春元,杨仕龙,唐雷,丁祥洪, & 喻元凤.南充市中学生心理求助状况及专业心理求助态度[J].中国学校卫生,2018(08):1253-1255.