



您孩子的心理健康： 了解小儿抑郁症

最重要的一点是，儿童和青少年抑郁症的可治愈程度很高。“抑郁”这个词既有日常涵义，也有临床涵义。关系破裂或者未能加入校队时，孩子们可能会因此发牢骚说“感到抑郁”。在这些情况下，他们指的是普通的、日常的这个词。同时，许多儿童时期的挫折会引发临床抑郁症，这就是医生使用这个词时所指的意思。

对于父母而言，关键在于：

- 1) 明白要关注什么
- 2) 询问孩子您所注意到的方面
- 3) 向儿科医生提出任何担忧

抑郁症有哪些表现？

有时临床抑郁症看起来像是平白无故发生的。患有抑郁症的儿童或青少年经常感到悲伤或易怒。医生关注抑郁时，他们会寻找某些行为的变化，包括：

- 睡眠质量差
- 对以前喜欢的事物兴趣下滑
- 精神不振
- 出现负罪感
- 食欲改变
- 移动身体的频率或程度的变化
- 自杀的念头

虽然自杀或自残的念头非常令人担忧，但即便没有这些念头，您的孩子可能也会患上抑郁症。即使在同一个孩子身上，抑郁症在不同的年龄表现也会有所不同。

年龄较小的抑郁症患儿往往表现出更多的身体不适，例如胃痛和头痛。他们也可能表现出更强烈的分离焦虑症。

患有抑郁症的**青少年**开始表现出更典型的症状，如易怒或感到悲伤、对碳水化合物（苏打水、果汁、薯片）成瘾、对批评极度敏感以及睡眠增加。青少年也更容易产生自杀念头。

如果我认为我的孩子患上抑郁症，我该怎么办？

如果您很担心自己的孩子或者注意到他们出现上述行为，那么问问他们。您可以这样问：“你最近看起来有点沮丧。一切还好吗？”不管有些人怎么想，这些问题并不会导致有害的行为。而且它们确实有助于让孩子知道您关心他们。您可能会发现，孩子分享了一些困扰他们的事情后，他们看起来变得更好了。他们甚至会仅仅因为您过问了而变得更好。

如果您还有疑问，请打电话给您孩子的儿科医生。一句简单的话就可以开始对话，例如“我注意到我孩子的行为出现了一些变化，这些变化对他/她来说并不寻常”。您的儿科医生可以帮忙确定是否有需要担心的原因。如果有的话，有各种各样很有效的解决方法，包括“谈心”疗法、药物治疗和学校咨询。您和您的孩子采取哪种方法由多方共同决定。

请记住，您最了解自己的孩子。所以，如果您注意到孩子的行为出现异常，有所顾虑是完全正常的。利用这个机会与您的儿科医生或其他值得信赖的医疗保健提供者交流，您将了解更多。

如果您认为孩子正在考虑自杀，请严肃对待，和孩子待在一起，拨打全国自杀预防生命线 (National Suicide Prevention Lifeline) 1-800-273-TALK (8255) 或发送短信“GOT5”到危机短信热线 (Crisis Text Line) 741741。

如需详细了解不同年龄段儿童的心理健康问题，
请访问父母和家庭教育项目 (Project TEACH Parent and Family) 网页：bit.ly/PTEACH-Family

如需详细了解关于青少年抑郁症的信息，
请访问纽约心理健康办公室 (NY Office of Mental Health) 网站：bit.ly/OMH-TeenDepression