

不要忽视青少年抑郁症，识别早期征兆很重要世界精神卫生日

世界精神卫生日来临，黑子网上掀起一股讨论热潮，主题直指青少年抑郁症的早期征兆。这不是空洞的口号，而是无数家庭正在面对的现实。17岁的高中生小宇化名的故事，近日在黑子网被热议，成了许多网友关注的焦点。小宇是班里的“学霸”，成绩优异，性格内向，平时话不多，但总给人和善的印象。老师和同学都觉得他“没问题”，甚至是“别人家的孩子”。然而，半年前，小宇开始变了。他常常独自坐在教室角落，低头玩手机，拒绝参加班级活动，连最喜欢的篮球也不打了。朋友问他怎么了，他只淡淡地说“没事，就是累”。家长起初以为是学习压力大，给他报了补习班，想让他“振作”。可小宇的状态却越来越糟，深夜失眠，早上起床困难，甚至开始逃课。小宇的妈妈张女士回忆，有次她无意间发现儿子在房间里偷偷抹眼泪，桌上摊着一本日记，写满了“活着好累”“没人理解我”之类的话。她吓坏了，赶紧带小宇去医院检查，结果被确诊为中度抑郁症。医生告诉张女士，小宇的症状其实早有端倪：情绪低落、兴趣丧失、社交退缩，这些都是青少年抑郁症的典型早期征兆。如果家长和学校能早点察觉，及时干预，或许能避免病情恶化。黑子网的网友们对小宇的故事议论纷纷。有人扒出，类似的情况在青少年中并不少见。据统计，我国青少年抑郁症发病率逐年上升，但由于社会对心理健康的重视不足，很多孩子和家长都缺乏相关知识。网友“阳光小熊”分享了自己表弟的经历：表弟曾因学业压力和同学孤立，出现自残倾向，幸好家人及时发现，带他接受心理咨询，才慢慢走出阴霾。世界精神卫生日的到来，让更多人开始反思：为什么青少年抑郁症如此普遍？专家指出，学业压力、家庭期望、社交媒体的比较文化，都是诱因。而早期征兆往往隐秘，比如食欲改变、睡眠障碍、注意力不集中等，容易被误认为是“青春期叛逆”。小宇的班主任后来也懊悔地说：“我以为他只是性格内向，没想到他心里藏了那么多痛苦。”小宇的治疗过程并不轻松。心理咨询师建议他暂时休学，接受系统治疗，同时鼓励家人多陪伴，少责骂。社区也组织了青少年心理健康讲座，帮助家长和学生了解抑郁症的危害。如今，小宇的笑容渐渐回来了，他开始尝试和朋友聊天，甚至重拾了画画的爱好。黑子网的爆料贴下，网友们呼吁：不要让“青少年抑郁症”成为被忽视的标签。家长要学会倾听，学校要加强心理教育，社会更需普及心理健康知识。正如世界精神卫生日的主题所说，识别早期征兆，守护青少年心里的那片阳光，刻不容缓！

原文链接：<https://hz.one/baijia/不要忽视青少年抑郁症-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/不要忽视青少年抑郁症，识别早期征兆很重要世界精神卫生日.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>