

学习压力下青少年抑郁的治疗策略

李朗

自贡市第一人民医院

【摘要】对于识别并筛选出的学习压力下存在高抑郁风险的青少年，需要转介到精神专科医院或综合医院心身医学科作进一步评估；若确诊为抑郁症患者，则需要接受专业的医学治疗。本文从西医治疗、中医治疗及其艺术治疗等层面，探讨其主要疗法对学习压力下青少年抑郁治疗的意义和价值，对于学习压力与青少年抑郁治疗的深入研究与临床应用，具有一定的参考价值。

【关键词】学习压力；青少年；抑郁；治疗策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.641

对于识别并筛选出的学习压力下存在高抑郁风险的青少年，需要转介到精神专科医院或综合医院心身医学科作进一步评估；若确诊为抑郁症患者，则需要接受专业的医学治疗。对于受学习压力影响而抑郁的青少年，可采用西医、中医治疗，并辅以艺术治疗提升治疗效果。

一、学习压力下抑郁青少年的西医心理治疗

当前，心理医生或治疗师对因学习压力影响而存在抑郁症状的青少年学生，常用的心理治疗方法主要有以下三种：

第一，积极认知行为疗法

认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy, CBT），即“通过改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法”。在前人研究和实践的基础上，认知行为疗法不断得以完善与发展，逐渐“吸收并融入了人本主义、建构主义和积极心理学等理论的核心并加以综合创新”，创新性发展成为积极认知行为疗法（Active Cognitive Behavioral Therapy, ACBT）。对于受到学习压力影响的青少年患者，积极认知行为疗法有着重要的意义与价值：从认知取向上，ACBT让他们建构对于学习的正确认知，改变学习压力所导致的低落情绪，树立应对学习困难的坚强意志与决心；在行为取向上，ACBT协助他们改变被动、妥协、怠惰的消极行为，帮助他们积极探索自身优势特长，合理评估自我学习状态，提高承受学习挫败的实际能力；在思维取向上，ACBT培养青少年积极与正向思维，让他们克服竞争中的焦虑与不安，正确认识生命的意义与价值，发掘其坚强、勇敢等积极心理因素与特质，摆脱负性思维对自身的困扰与折磨。

第二，家庭系统疗法

家庭系统治疗（Family Systems Therapy, FST），是将青少年患者与所在的核心家庭为对象进行的团体心理治疗。家庭系统治疗认为，青少年患者是索引病人，青少年暴露出的心理问题，实际上是家庭系统互动与关系出现问题的外在表现。青少年心理问题要得到根本治疗，依赖于家庭的积极参与：第一，必须通过全家共同参与咨询，找准家庭互动与关系中存在的问题症结；第二，青少年家庭的积极改变，才能从长远根治青少年的心理问题。

对于受到学习压力影响的部分青少年患者，引入家庭系统疗法非常适用：家庭系统疗法让青少年父母深刻剖析自己

的观念、行为对孩子带来的伤害：对孩子过高的标准与不切实际的期待，让孩子在学业压力与父母期待的双重压力下无法自拔；对孩子情感情绪的忽视与较少的生活陪伴，容易让孩子将负面情绪积聚心中而自我怀疑、自我否定，失去应对艰难、挫折的勇气与毅力而产生心理抑郁。

家庭系统疗法全面深入地探索、挖掘青少年学习压力影响背后的家庭因素，通过家长的心理与行为改变去影响孩子，让孩子在家庭的关心与支持下勇敢解决学业上的困难，排解学习的压力。

第三，积极心理疗法

积极心理疗法（Positive Psychotherapy），以积极心理学作为理论基础和实践指引。积极心理学从“只聚焦伤害和病理转型为关注优势和美德”，认为“心理治疗不仅仅是修补破损的东西，它也是在培育最好的东西”。积极心理学主要关注“主观体验、个体特质和群体关系”，基于积极心理学理念的积极心理疗法，重在关注青少年患者的情绪体验，让其感受周围环境和人群的尊重、关怀，发现自身积极品质、优势美德与独特价值，重建对生活的幸福感受并提升主观幸福感。

对于受到学习压力影响的青少年患者，积极心理疗法也可从主观体验、个体特质和群体关系等层面给予积极支持：在主观体验上，培养他们对于学习新知的积极性、主动性、好奇心与学习热情，深切体会到学习的幸福感和成就感；在个体特质上，发掘并培育他们坚韧不拔的学习意志、吃苦耐劳的学习精神，帮助他们建构不断进步的学习力、创造力；在群体关系上，让他们感受到教师、同学、朋友的关怀、尊重、信任与期望，形成积极向上的支持性力量，获得心灵抚慰与心理支持。

二、学习压力下抑郁青少年的中医身心治疗

在国人的传统思维中，西医治标、中医治本。西医治标，即西医治疗患者身体表现出来的外在病征，缓解病人急症；中医治本，即中医治疗针对引发疾病的源头进行根治，从根本上消除病因。在青少年抑郁症的治疗中，仍有部分患者家长希望引入中医治疗标本兼治，对青少年患者身心进行调理而让其逐渐得到康复。学习压力下抑郁青少年的中医身心治疗，可采用以下两种主要方法：

第一，情志相胜疗法

对于受到学习压力影响的青少年患者，较适用情志相胜疗法。根据“喜胜忧”“思胜恐”的原理，可采用喜乐疗法与忧思疗法。喜乐疗法，即以外在事物刺激青少年患者产生快乐情绪，让他们释放压力、转移心境并构建身心的喜乐；同时，培养青少年患者对学习的耐心与信心。通过喜乐疗法，让青少年患者由气结---气缓---气和志达，实现由情志郁结到情志畅达的根本转变。思索疗法的原理来自《素问·阴阳应象大论》：“恐伤肾，思胜恐”，以及王冰的标注“深思远虑，则见事源，故胜恐也”。通过引导青少年患者理性分析学习压力来源、正确认识学习中遭遇的困难与挫折，根据自身能力条件明确学习目标、寻找解决方式，让学习压力转变为学习动力，减轻青少年患者的肾气耗损、精力下陷。

第二，中药治郁疗法

对于学习压力致郁的部分青少年患者，通过分析中药药理并进行复方配制，可恢复其“心、肝、脾、胃、肾”等五脏机能，达到安宁心神、疏肝解郁、气血调和、经络通畅的作用，调节心境，改善失眠多梦、情绪低落、食欲减少、记忆力差的症状。当前，到2021年，中国知网发表抗抑郁中药复方相关文献已“达到1018 篇文献，包含163 首复方，涉及262 味中药，8 种现代药理作用机制”。相对于西药而言，中药具有更多天然成分，对人体的副作用较小，调养身体，可用于青少年患者并作为心理治疗的有益补充。同时，在心理治疗与药物治疗基础上，结合适度的中医吐纳术与导引术，比如传统的五禽戏、太极拳，动作舒缓柔和，促进阳气生发、舒筋活血，可用于学习压力影响下青少年患者康复期治疗，以促进其身心的和谐统一。

三、学习压力下抑郁青少年的艺术舒缓治疗

艺术治疗融合了心理学、艺术学与教育学等多学科知识，将视觉艺术、文学艺术、音乐艺术与舞蹈艺术等作为赋予患者心理动力的方式与媒介，让患者积极探索艺术世界、激发创造性能量，带来内心的自足与平衡。学习压力影响下的青少年患者，可从以下四种疗法中进行选择或综合采用：

第一，绘画创作疗法

心理医师将绘画作为抑郁患者内心投射的影像，通过主体形象、线条色彩、空间布局、绘画顺序、涂抹痕迹、花费时间等去详细地分析解读患者的性格、情感、情绪、家庭关系、成长轨迹、人际关系等，作为心理测评的辅助方式。比如，心理医师给患者布置的房树人绘画任务，其中树的类型、树冠、树枝、树干、果实、树皮、树干伤疤、树根与附着物等，都有着极为详细的象征意义与特定含义。让患者自由创作发挥或事先设计任务，对于心理医师而言，都能够从中解读青少年抑郁患者所承受的学习压力与其他压力，以及患者自身与压力之间的关系，有利于后续的针对性治疗。

第二，文字戏剧疗法

文字疗法包括日记、诗歌、散文、剧本、短故事与小说等多种形式。日记疗法，不仅让患者看到“我”在学习压

力中的挣扎、困惑与痛苦，更看到“我”的坚强、坚毅与抗争；诗歌疗法，则激发患者徜徉在亦真亦幻的诗歌国度中，排解患者所负担的学习压力，赋予自身积极力量，成为自我的歌者。戏剧疗法，让参与者沉浸于布景、灯光、语言、舞蹈和音乐所营造的氛围中，让患者释放自身积聚的紧张感、压力感与无助感，减轻或消除心理困扰，让青少年抑郁症患者重新认识自己，提升自我认同，重构自信、乐观、开放、包容与独立的优秀品质。

第三，音乐减压疗法

对于受到学习压力影响的抑郁青少年，可根据青少年性格的外向性与内向性、对音乐的敏感性与感受性、接受性与创造性等选择具体的音乐治疗方法，进行个性化、针对性的减压治疗。在接受性音乐治疗中，可根据患者喜爱的音乐类型、乐器、风格等选择音乐，通过讨论、回忆、想象等方式引导他们调整心情、放松心态，体验回忆中的美好情感，通过视觉联想与听觉联想释放压力、获得动力；在创造性音乐治疗中，让患者全身心投入音乐创作，通过自己演唱或演奏乐器来抒发心境、表达情感与释放压力，在学习音乐创作的过程中经历遭受困难---不断努力---解决困难的心理体验，释放压力、培养自信。

第四，舞蹈动作疗法

舞蹈动作治疗，让青少年抑郁患者能够将身体融和在舞蹈与动作中，感觉身体的移动与自由；或模仿动物、灵兽，在意象的引导下将自身幻化为想象中的动物、灵兽形象；或用舞蹈与动作讲述曾经的记忆、情感与场景，深入内心和记忆深处，审视内心、释放压力与激发能量。舞蹈动作治疗，引导青少年患者克服心理的自卑与孤独，打开曾经闭塞的内心世界，和周围世界建立更为紧密的社会联系，让其更深切感受家庭、学校与社会的支持与关爱，以更积极、更自信的姿态融入身边世界。

结语

从西医治疗、中医治疗及其艺术治疗等层面，探讨其主要疗法的基本内涵和对学习压力下青少年抑郁治疗的意义和价值，对于学习压力与青少年抑郁治疗的深入研究与临床应用，具有一定的参考价值。学习压力视角下的青少年抑郁治疗，还需要医学界投入更多的研究力量，在西医、中医以及艺术层面进行更深入探索，寻找更优治疗方案，不断提升临床治疗能力与治疗效果。

参考文献

[1]余飞飞.青少年抑郁的三种心理治疗研究进展[J].家庭生活指南,2019(10):118-119.

[2]杨娟.青少年学生抑郁的影响因素及心理治疗分析[J].大医生,2017,2(05):175-176.

基金项目:项目简介:本文系“成都社会心理服务研究中心”(成都市哲学社会科学研究基地)基金资助项目,项目名称:学习压力视角下高抑郁风险青少年的识别与干预研究(项目批准号:SHXL2021-007)