

从源头抓起，减少青少年抑郁的发生

领衔代表 陈楚云

《2022 年国民抑郁症蓝皮书》发布，18 岁以下的抑郁症患者占总人数的 30%；50%的抑郁症患者为在校学生。究其原因 77%和 69%的学生患者在人际关系和家庭关系中易出现抑郁；63%的学生患者在家庭中感受到严苛和控制、缺乏关爱和冲突。

虽然产生抑郁的原因很复杂，先天后天都有影响，但是养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张，对孩子过高的期望，过于严苛的要求，过多的控制限制，都与孩子产生抑郁有关联。

从源头抓起，减少青少年抑郁的发生

- 1、产前教育、父母心理测评、培训与考核
- 2、建立父母学堂，针对不同年龄段小孩的父母的培训，让父母知道不同年龄段小孩的心理。
- 3、社会氛围的的营造与宣传，安居乐业、顺应自然，不强求，父母处理不了的焦虑转化给小孩。