

# 守护之光：抑郁症患者父母的角色与责任

◎南宁市第五人民医院 韦 眉

在人生的旅途中，每个人都会遇到风雨和挑战，而当我们的孩子面临抑郁症这一严重的心理健康问题时，作为父母我们的角色变得尤为关键。抑郁症是一种复杂的心理疾病，它不仅仅是情绪低落或“想不开”，而是一种涉及生理、心理和社会因素的综合性疾病。它不仅影响着患者的日常生活，也对家庭关系，尤其是亲子关系提出了严峻的挑战。那么抑郁症患者父母又担任怎样的角色呢？希望此文为正在经历这一艰难时期的家庭提供一些指导和支持。

## 认识抑郁症：理解与接纳

首先，作为父母，我们需要对抑郁症有一个全面而深入的理解。抑郁症是一种可以治疗的疾病，它并非个人软弱或意志薄弱的表现，而是由多种因素导致的生理和心理失衡，包括遗传倾向、神经递质失衡、环境因素（如压力、创伤）以及个人的应对机制等。认识到这一点至关重要，因为它能帮助我们消除误解，以更加接纳和理解的态度面对孩子的困境。

## 父母的角色：支持者与引导者

1.成为倾听者：在孩子经历抑郁症时，他们可能感到孤独、无助和误解。作为父母，我们需要提供一个安全、无评判的环境，让孩子自由地表达自己的感受和想法。倾听不仅仅是听他们说话，更是理解他们的内心世界，表达我们的同情和支持。

2.提供专业帮助：认识到抑郁症需要专业治疗是关键。作为父母，我们应该主动寻求专业心理咨询或精神科医生的帮助，了解治疗方案，包括药物治疗、心理治疗（如认知行为疗法）以及生活方式

调整等。同时，我们要鼓励孩子积极参与治疗过程，监督他们的药物服用，确保治疗效果。

3.成为学习的榜样：父母的言行对孩子有着深远的影响。在面对抑郁症的挑战时，我们要展现出积极、乐观的态度，通过自己的行为为孩子树立榜样，包括保持健康的生活习惯，如规律作息、均衡饮食和适度运动，以及积极面对生活中的困难和挑战。

4.促进社交互动：虽然抑郁症患者可能倾向于退缩和孤立，但社交互动对于他们的恢复至关重要。作为父母，我们可以鼓励孩子参与社交活动，如加入兴趣小组、参加社区活动等，帮助他们重建社交网络，增强社会支持感。

## 责任与界限：平衡的艺术

1.在支持孩子的同时，父母也需要明确自己的界限，避免过度保护或替代孩子面对挑战。这并不意味着我们要冷漠或疏远，而是要找到一种平衡，既给予孩子必要的支持，又鼓励他们独立面对问题。

2.鼓励自我探索：抑郁症往往伴随着自我价值的贬低和自我认知

的扭曲。作为父母，我们可以鼓励孩子参与自我探索的活动，如写日记、艺术创作或参加心理咨询小组，帮助他们重新认识和接纳自己。

3.设定合理的期望：面对孩子的抑郁症，父母可能会有强烈的愿望想要“拯救”他们，但这并不现实。我们需要设定合理的期望，理解恢复是一个渐进的过程，而不是一蹴而就的结果。同时，我们也要避免过度干涉孩子的生活，尊重他们的意愿和选择。

4.照顾自己的情绪：在支持孩子的同时，父母也需要关注自己的情绪健康。照顾一个抑郁症患者可能会带来很大的压力和疲惫感，这可能导致我们自己的情绪问题。因此，定期参加放松活动，如瑜伽、冥想或与朋友聚会，保持积极乐观的态度，对于维护我们的心理健康至关重要。

## 沟通与理解：建立桥梁

1.有效的沟通是建立亲子关系的关键。在面对抑郁症的挑战时，我们需要更加开放和诚实地与孩子沟通，理解他们的感受和需求，同时也表达我们的担忧和支持。

2.使用“我”语言表达：在沟通时，使用“我”语言表达自己的感受和需求，而不是指责或批评孩子。例如，“我感到担心，因为你最近很少出门，我希望我们能一起找到一些适合你的活动。”

3.共同制定目标：与孩子一起制定短期和长期的目标，这些目标应该是具体、可实现且与孩子的生活和兴趣相关的。通过共同努力实现这些目标，可以增强孩子的成就感和自信心。

记住，每一次倾听、每一次拥抱、每一次鼓励，都是对孩子心灵的滋养，帮助他们逐渐找回生活的色彩和希望。☺