

儿童青少年抑郁的影响因素及其干预研究

丁丽娟, 周小燕*, 徐哲宁, 崔羽羽, 崔朝淑

延安大学医学院, 陕西 延安

收稿日期: 2025年2月4日; 录用日期: 2025年2月26日; 发布日期: 2025年3月4日

摘要

近年来, 我国儿童青少年抑郁等心理健康问题日益突出并得到社会各界的广泛关注。文章主要介绍了儿童青少年抑郁的现状, 并从性别和年龄差异、生物遗传因素、家庭因素、个体因素、社会因素、干预策略等方面作一综述, 为青少年抑郁早期干预措施提供理论依据。

关键词

青少年, 抑郁, 影响因素, 干预

Study on the Influencing Factors and Intervention of Depression in Children and Adolescents

Lijuan Ding, Xiaoyan Zhou*, Zhening Xu, Yuyu Cui, Zhaoshu Cui

Medical College, Yan'an University, Yan'an Shaanxi

Received: Feb. 4th, 2025; accepted: Feb. 26th, 2025; published: Mar. 4th, 2025

Abstract

In recent years, mental health problems such as depression in children and adolescents in China have become increasingly prominent and have received widespread attention from all walks of life. This paper mainly introduces the current situation of depression in children and adolescents and reviews the differences in gender and age, biological genetic factors, family factors, individual factors, social factors, intervention strategies, and other aspects, so as to provide a theoretical basis for early intervention measures of adolescent depression.

*通讯作者。

文章引用: 丁丽娟, 周小燕, 徐哲宁, 崔羽羽, 崔朝淑. 儿童青少年抑郁的影响因素及其干预研究[J]. 临床医学进展, 2025, 15(3): 83-89. DOI: 10.12677/acm.2025.153590

Keywords

Adolescent, Depression, Influencing Factor, Intervention

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

抑郁是一种常见的情绪障碍,通常表现为显著而持久的情绪低落、兴趣减退和精力缺乏,可伴有多种心理和躯体症状,严重时可能影响个体的社会功能和生活质量。

儿童青少年由于正处在身心发育的黄金时期,其生理与心理发展处于不均衡状态,以及伴随而来的身心压力增大,容易诱发抑郁等心理健康问题[1],因此,儿童青少年抑郁问题受到国内外普遍的关注。

《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》显示:2020年青少年的抑郁检出率为24.6% [2]。有研究表明,我国儿童青少年抑郁症状的总发生率为17.9%,其中轻度抑郁症状占12.8%,重度抑郁症状占5.1% [3]。吴文华等对清远市8745名中学生的调查结果显示,其中3076名青少年(37.1%)存在抑郁症状[4]。由此可见,在我国儿童青少年抑郁现象普遍存在,且大多数为轻度抑郁。因此,本研究旨在探讨儿童青少年抑郁症的影响因素,为青少年抑郁早期干预措施提供理论依据。

基于此,本综述从性别和年龄的差异现状介绍了儿童青少年抑郁,重点从生物遗传因素、家庭因素、个体因素、社会因素、干预策略等方面分析造成儿童青少年抑郁的原因,为青少年抑郁早期干预措施提供相关理论依据。

2. 儿童青少年抑郁性别和年龄的差异

2.1. 性别

胥寒梅等人研究结果显示,儿童青少年女性患抑郁症的风险高于男性,这主要与女性激素水平的波动、荷尔蒙变化等有关[5]。张清清等人对新乡市5341名中学生的调查结果发现,焦虑情绪、抑郁情绪和行为问题均存在显著的性别差异。女生的焦虑情绪、抑郁情绪和行为问题均显著高于男生[6]。可见女生患病率高于男生,这可能与青春期女生心思缜密、受激素等影响有关,且女性大脑中调节情绪的神经递质,如5-羟色胺的合成速度比男性慢,这可能使得女性在面对压力时更容易陷入负面情绪。

2.2. 年龄

有研究显示,年龄在6~9岁之间时,学生抑郁状况呈缓慢升高,9~10岁时出现小幅度降低,10~13岁呈现大幅度上升[7]。据孙洁丽等人对10327名12~17岁青少年学生的调查研究,青少年抑郁总检出率为28.6%,其中抑郁症状、严重抑郁的总检出率分别为19.5%、9.1%。从年龄上看,整体上青少年抑郁症状、严重抑郁检出率随年龄的增加而增加,在17岁时青少年抑郁症状检出率最高为24.0%,在15岁时,严重抑郁检出率最高为10.3% [8]。由此可见,青少年抑郁情况随着年龄的增长而发生变化。分析其原因,可能与学业压力、人际关系、社会期望及网络影响等因素导致儿童青少年产生心理变化有关。

2.3. 原因分析

青春期女生的激素水平有较大的波动,可能通过影响神经递质和内分泌的平衡,导致产生抑郁情绪。

且处于青春期的女生可能会面临更多的心理压力,如对外表和社交形象的担忧、社会对月经等生理现象的污名化等,可导致自我价值感的波动以及抑郁风险的增加。与男生相比,女生的心思更为细腻、敏感,使其更容易陷入负面情绪。因此,在调查研究中,男生和女生所表现的抑郁状况有所不同,女生在某种程度上比男生更易患抑郁。

随着年龄的增长,儿童青少年正处于生理和心理的成长变化阶段,心理特征还未完全定型,与成年人相比更为活跃,更易感受到来自社会的影响与学业上的压力,当其面对挫折时,缺乏足够的应对能力和克服困难的勇气。父母的责备、学业的压力、网络的诱惑、同伴的霸凌、老师的批评等等,任何一个看似小小的问题,都可能成为压垮他们的最后一根稻草。因此,儿童青少年抑郁随着年龄的增长而发生变化。

3. 影响儿童青少年抑郁的相关因素

3.1. 生物遗传因素

抑郁具有复杂的、非孟德尔式的多基因遗传模式[9],抑郁症在家族中出现的频率较高,血缘关系越近,患病风险越大。大量研究表明,抑郁症具有显著的遗传倾向,青少年抑郁患者的一级亲属(如父母、兄弟姐妹)患抑郁的风险比一般人群高 2~10 倍。双生子研究发现,同卵双生子抑郁症的普遍性高于异卵双生子。这是由于学龄双生子儿童的焦虑抑郁状况与 5-HTTLPR 基因密切相关,其中,拥有 S 型等位基因的儿童更易倾向于较高的焦虑抑郁程度[10]。此外,研究人员也发现,5-HTTLPR 低转录效能基因型携带者比高转录效能基因型携带者在 16~17 岁时具有更高的抑郁加速发展模式[11]。

3.2. 家庭因素

家庭作为孩子成长的主要环境,对他们的心理健康有着深远的影响,家庭冲突和紧张的氛围会对孩子的心理健康产生负面影响,研究发现,不良的家庭环境如单亲家庭、家庭关系不和睦等与青少年抑郁倾向高度相关[12][13]。孩子在经历家庭冲突时容易感到焦虑和无助,长期处于这种环境下容易发展出抑郁症。国外研究发现,更积极的家庭关系对抑郁症状具有潜在的保护作用[14]。国内魏学忠等人研究发现青少年抑郁症患者父母心理健康素养处于较低水平[15]。相关研究表明,母亲与孩子关系一般及疏远,其青少年抑郁情绪检出率增高,并且是青少年抑郁的危险因素,这提示母子关系影响着孩子的情绪[16],亲子关系质量是孩子心理健康的关键因素,当孩子与父母关系密切时,抑郁症状水平较低,儿童青少年感知到的亲子关系质量对抑郁症状具有预测作用[17]。

3.3. 个体因素

3.3.1. 肥胖

国外有研究已经证实,肥胖是儿童青少年发生抑郁症状的重要危险因素[18]。肥胖青少年可能因体型受到社会偏见、歧视和排斥,导致自尊心受损、自我评价降低以及社交障碍,这些心理社会因素可能增加抑郁症的风险。研究发现,超重肥胖的儿童更易受到校园欺凌,其原因在于超重肥胖的“污名化”,而超重肥胖且受到校园欺凌的青少年抑郁的患病风险很高[19]。有研究显示, BMI 与青少年抑郁的相关存在显著的性别差异,相比男孩,女孩的 BMI 与其抑郁症状存在显著的关系,超重的女孩可能比男孩更易受到外界对其超重的取笑和负面评价的影响,因此导致她们出现更多的负面情绪[20]。

3.3.2. 生活方式

儿童青少年抑郁情绪亦受到饮食、睡眠、运动等多种生活方式的影响。在饮食方面,饮食结构、按时用餐、粗粮摄入、宵夜习惯及进食甜食为影响青少年抑郁发病的因素,荤素搭配不均衡可导致青少年

抑郁发生率升高[21]。青少年饮食节律紊乱与抑郁症状呈正相关,且在女生中关联更高[22]。随着生活方式的不断演变,青少年群体逐渐偏向于摄入人工制造的膨化食品,这一趋势加剧了其厌食与偏食的可能性。此类饮食习惯可能会造成青少年体内微量元素的失衡,以及各类必需维生素和蛋白质的严重不足,进而导致营养状态的不均衡。这种营养失衡状况会进一步干扰儿茶酚胺、5-羟色胺(5-HT)等重要神经传导物质的正常生成,最终可能促使神经功能紊乱,成为抑郁症发生的一个潜在诱因[23]。

睡眠方面,青少年面临学业压力,常导致睡眠不足。睡眠状况与抑郁、焦虑呈显著正相关,睡眠较差的人群抑郁、焦虑得分均显著高于睡眠较好的人群[24]。王孟舒等人的研究表明,睡眠时长越短,由气郁质导致初中生焦虑、抑郁的风险就越高[25]。睡眠时型为中间型及夜晚型、睡眠不足的青少年抑郁症状发生风险更高[26]。

运动方面,运动与青少年抑郁之间存在显著的相关性,规律的运动对青少年的心理健康有积极影响,有氧运动干预可以减轻青少年抑郁患者的抑郁水平[27]。不同的运动强度及形式对缓解青少年抑郁症状的效果有所不同,“单一运动项目配合固定运动强度”相比于“综合运动项目配合混合运动强度”对青少年抑郁症状的缓解有更为积极的作用[28]。

3.4. 社会因素

3.4.1. 网络成瘾

儿童青少年心理发育还未成熟,难以抵挡外界的诱惑,青少年长期沉迷于网络,尤其是网络游戏,可能会减少与家人和朋友的现实沟通,从而影响学业和社交,导致社会隔离和孤独感的增加,进而引发或加重抑郁症状。代长顺等人调查结果显示,存在网络成瘾的青少年患抑郁的比率高于未存在网络成瘾的青少年[29],青少年网络成瘾与抑郁呈现显著正相关[30]。

3.4.2. 校园欺凌

校园欺凌行为是使青少年抑郁症状发生的危险因素[31],长期遭受欺凌的青少年容易产生自卑、无助和恐惧的心理状态,对自己的生活失去信心和希望,导致情绪低落和抑郁。有研究表明,受到校园欺凌的青少年抑郁情绪比未遭受校园欺凌的青少年比例更高[32][33]。欺凌往往伴随着社会孤立,受害者在社交场合中受到排斥,缺乏朋友和支持系统,这种孤独感加剧了负面情绪,增加了患抑郁的风险。

3.4.3. 学业压力

学业压力是儿童青少年抑郁的重要诱因之一。刘艳等人调查结果显示,高中是青少年抑郁症状检出的危险因素,职高是抑郁症状检出的保护因素,可推测出高中学生与职高学生相比,他们面临更大的学业压力[34],高水平的学术压力会导致高水平的抑郁[35]。在竞争激烈的教育环境中,青少年面临着来自家庭、学校和社会的高期望,他们需要在学业上取得优异的成绩以满足这些期望。当学业成绩无法满足期望时,青少年可能会感到沮丧、无助和自责,进而陷入抑郁状态。

4. 心理健康干预策略的建议

4.1. 营造良好的校园氛围

学校应当积极努力地营造一个和谐、包容且充满支持的校园氛围,这种氛围能够鼓励学生之间的相互理解和支持,培养他们的同理心与团结协作精神。在此基础上,学校应坚决致力于减少和消除校园内的歧视和欺凌行为,确保每位学生都能在安全、尊重的环境中学习成长。

为了实现这一目标,学校可以通过组织专题讲座、文化展览等形式,增进学生对不同文化的了解和尊重,培养他们的跨文化交流能力,从而减少因文化差异引发的误解和歧视;定期举办“无欺凌日”活

动,通过主题班会、角色扮演等形式,让学生深刻认识到欺凌行为的危害,增强反欺凌意识;同时,学校也可以设立心理咨询室或“心灵驿站”,为学生提供心理支持和咨询服务,帮助他们解决人际交往中的困惑,促进相互理解和包容;此外,开设心理健康教育课程是至关重要的,将心理健康教育纳入学校课程体系,通过课堂教学、案例分析等形式,帮助学生掌握应对压力、调节情绪的方法;为每位学生建立心理健康档案,定期跟踪评估他们的心理状态,及时发现并解决潜在的心理问题。

4.2. 建立良好的沟通渠道

构建顺畅而有效的沟通渠道,是预防及妥善应对青少年抑郁情绪不可或缺的重要基石。家长们在这一过程中扮演着至关重要的角色,他们需竭力营造一个既开放又极具包容性的家庭环境,让孩子在这个温馨的港湾中感受到充分的尊重与理解。这对于预防及妥善应对青少年抑郁情绪具有至关重要的作用。

在忙碌的日常生活中,家长们应特意留出一段时间,在这段时间里,每个家庭成员都有机会表达自己的想法和感受,而家长则应特别关注孩子的情绪变化,给予积极的倾听和反馈。其次,鼓励孩子表达内心想法。家长们需要向孩子传达一个明确的信息:无论他们的想法或感受如何,都会被尊重和理解。当孩子愿意分享自己的内心世界时,家长应给予充分的鼓励和肯定,避免打断或贬低孩子的感受。

再者,创造一个无压力的沟通环境。家长们可以通过共同观看电影、玩游戏或进行户外活动等方式,增进亲子关系,让孩子在轻松的氛围中更愿意敞开心扉。此外,学会倾听与同理心。有效的沟通不仅仅是说话,更重要的是倾听。家长们需要耐心倾听孩子的想法和感受,并通过眼神交流、点头或简短的话语来表达自己的关注和理解。同时,运用同理心去感受孩子的情绪,让他们感受到自己并不孤单。最后,关注孩子的兴趣爱好。家长们可以主动询问孩子在学校或课外的活动情况,分享他们的成就和挫折,从而与孩子建立更紧密的联系。

4.3. 培养积极的生活态度

培养积极的生活态度不仅有助于青少年的心理健康,还能提升他们的自信心和应对挑战的能力。学会以积极的视角去看待周围的事物,将生活中遇到的困难和挫折视为推动个人成长、塑造坚韧品格的宝贵契机,而非阻碍前行的绊脚石,这是青少年在成长道路上不可或缺的重要一课。

首先要树立积极的观念,通过正面思维训练和挫折教育引导青少年在日常生活中进行正面思维训练,通过故事分享、角色扮演等方式,让青少年理解困难和挫折是成长的一部分,鼓励他们挑战视为学习和成长的机会,而非阻碍。其次,培养青少年乐观的心态,学校可以定期组织乐观故事分享会,让青少年分享自己或他人克服困难、实现目标的故事,以此激发彼此的乐观情绪。家长可以鼓励青少年养成写感恩日记的习惯,每天记录至少一件值得感激的事情,这有助于培养感恩心态,减少抱怨和消极情绪。同时,应该鼓励青少年探索和发展自己的兴趣爱好,这不仅能丰富他们的生活,还能在追求兴趣的过程中发现生活的乐趣和价值。最后,家长应以身作则,展示积极面对生活的态度,成为青少年的好榜样。通过上述措施的实施,青少年将逐渐学会以积极的视角看待事物,培养乐观向上的心态,从而在面对生活中的困难和挑战时更加自信、从容。这不仅有助于他们的心理健康,还能为未来的成长和发展奠定坚实的基础。

4.4. 保持健康的生活方式

拥有健康的体魄是积极生活的根基所在。对于青少年而言,这一点尤为重要。一个健康的身体不仅能够支撑他们更好地学习和成长,还能够为他们带来更加充实和快乐的生活体验。为了维持最佳的身心状态,青少年需要从饮食、运动和睡眠三个方面入手,全面提升自己的健康水平。

在饮食方面,青少年应该维持良好的饮食习惯,确保摄入均衡的营养。他们应该多吃蔬菜、水果、

全谷物和优质蛋白质等营养丰富的食物,避免过多摄入高糖、高脂肪和加工食品。此外,青少年还应该注意定时定量进餐,避免暴饮暴食或过度节食,以保持身体健康和稳定的能量供应。

在运动方面,定期进行适量的体育活动对于青少年的身心健康具有至关重要的作用。运动不仅能够增强体力与耐力,提高身体素质,还能够促进大脑发育,提高学习效率和专注力。更重要的是,运动如同一剂良药,对于情绪健康的贡献尤为突出。它能够有效预防抑郁等情绪问题的滋生,缓解负面情绪,提升青少年的心理健康水平。为了充分发挥运动的作用,青少年应该根据自己的兴趣和身体状况选择合适的运动项目,如跑步、游泳、篮球等,并制定相应的运动计划,保证每周进行至少三次、每次持续半小时以上的中等强度运动。

在睡眠方面,青少年需要保证充足且高质量的睡眠,以恢复精力、调节身心。良好的睡眠习惯对于青少年的成长发育和心理健康至关重要。他们应该建立规律的作息时间,避免熬夜和睡眠不足的情况。在睡前,青少年可以尝试进行放松训练,如深呼吸、瑜伽等,以缓解压力、帮助大脑放松。同时,他们还应该避免在睡前使用电子设备,以减少蓝光对睡眠质量的干扰。

5. 总结与展望

儿童青少年抑郁是一个极为复杂且多维度的心理健康问题,其根源深深植根于生物、心理、社会等多个相互交织的层面。从生物学角度来看,遗传变异、神经递质失衡以及荷尔蒙变化等因素都可能对儿童青少年的情绪状态产生深远影响。心理层面则涵盖了个性特质、应对机制、自我认知以及人际关系处理能力等多个方面,这些因素在抑郁情绪的产生和发展中扮演着至关重要的角色。而在社会层面,家庭环境、学校氛围、同伴关系以及社会文化背景等都对儿童青少年的心理健康状态有着不可忽视的影响。

针对儿童青少年抑郁的影响因素和干预策略,学术界和实践领域已经开展了一系列深入细致的研究,并取得了一定的成果。然而,面对这一复杂且多变的心理健康问题,现有的研究仍然存在着诸多不足和待完善之处。未来的研究需要更加注重跨学科的合作与交流,综合运用生物学、心理学、社会学、教育学等多种研究方法和技术手段来更全面、更深入地探讨儿童青少年抑郁的发病机制和有效的干预策略。

此外,加强早期干预措施的实施和推广也是至关重要的。通过及时的识别、评估和干预,我们可以有效地减缓或阻止抑郁情绪在儿童青少年中的蔓延和发展。同时,提高青少年对心理健康的认识和重视程度也是必不可少的。只有当他们充分了解自己的心理状态,学会正确地面对和处理负面情绪时,才能真正为自己的健康成长提供有力的保障。

参考文献

- [1] 叶盛,杨月,刘辉,等.中学生视屏和睡眠时间与抑郁症状的相关性[J].中国学校卫生,2022,43(7):1015-1018.
- [2] 林良均.六育共构生动育心——阳江市第三中学心理健康教育特色实践案例[J].师道,2023(5):19-20.
- [3] 赵霞.我国儿童青少年抑郁症状的人口学及生活方式相关影响因素研究[J].陆军军医大学学报,2024,46(20):2360-2368.
- [4] 吴文华,沈锦红,黄肖霞,等.清远市抑郁症高危青少年流行病学及危险因素调查[J].国际精神病学杂志,2023,50(4):708-712.
- [5] 胥寒梅,张航,陶圆美,等.儿童青少年抑郁症的重要社会心理因素[J].精神医学杂志,2021,34(6):499-502.
- [6] 张清清,王丹,张磊,等.新乡市中学生焦虑、抑郁情绪和行为问题现状调查[J].国际精神病学杂志,2024,51(3):792-795,807.
- [7] 田伊瑶,洪素,黄凯欣,等.儿童抑郁量表中文版在重庆市6~13岁小学生中的应用效果[J].陆军军医大学学报,2023,45(3):272-276.
- [8] 孙洁丽,郭亚茹.青少年静态行为与抑郁症状的相关性研究[J].体育学刊,2024,31(5):68-74.
- [9] 曹衍森,王美萍,曹丛,等.抑郁的多基因遗传基础[J].心理科学进展,2016,24(4):525-535.

- [10] 赵乔, 李玉玲, 恩和巴雅尔, 等. 学龄双生子儿童焦虑抑郁与 5-HTTLPR 基因多态性的关系[J]. 中国当代儿科杂志, 2016, 18(1): 61-66.
- [11] 曹衍淼, 方惠慈, 朱欣悦, 等. BDNF 基因、同伴关系与青少年早期抑郁: 基于动态发展视角[J]. 心理学报, 2023, 55(10): 1620-1636.
- [12] 马胜旗, 慈海彤, 吕军城. 山东省青少年抑郁现状及影响因素分析[J]. 现代预防医学, 2020, 47(5): 839-843.
- [13] 程庆林, 谢立, 王乐, 等. 青少年抑郁倾向影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2022, 38(6): 680-685.
- [14] Calderón Alfaro, F.A., Li, Y. and Okely, J. (2023) Symptoms of Depression and Anxiety in Young People in El Salvador: Associations with Peer and Family Relationships, Artistic Activities and Health Behaviours during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 339, 838-846. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.024>
- [15] 魏学忠, 陈红磊. 青少年抑郁症患者父母心理健康素养现状及影响因素分析[J]. 护理管理杂志, 2022, 22(2): 139-143.
- [16] 肖玉, 肖依, 李凌. 新型冠状病毒感染疫情期间母亲抑郁焦虑与青少年抑郁的关系及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(6): 908-913.
- [17] Wang, J., Yang, Y., Tang, Y., Wu, M., Jiang, S. and Zou, H. (2021) Longitudinal Links among Parent-Child Attachment, Emotion Parenting, and Problem Behaviors of Preadolescents. *Children and Youth Services Review*, 121, Article ID: 105797. <https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2020.105797>
- [18] Rao, W., Zong, Q., Zhang, J., An, F., Jackson, T., Ungvari, G.S., et al. (2020) Obesity Increases the Risk of Depression in Children and Adolescents: Results from a Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 267, 78-85. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.154>
- [19] 康利, 张福艳, 范晖. 青少年超重肥胖及校园欺凌与抑郁的关系研究[J]. 现代预防医学, 2022, 49(14): 2574-2578.
- [20] 阳秀英, 李新影. 青少年超重、肥胖与抑郁和行为问题的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2016, 30(7): 519-526.
- [21] 王鹏举. 饮食习惯与青少年抑郁的相关性研究[J]. 智慧健康, 2024, 10(16): 17-19.
- [22] 张雅迪, 谢阳, 王娇娇, 等. 饮食节律与青少年抑郁症状的关联[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(4): 483-487.
- [23] 刘浩, 罗庆华. 青少年抑郁症的发病机制及治疗研究进展[J]. 大医生, 2024, 9(3): 141-144.
- [24] 刘惟靖, 王承敏, 冀二妮, 等. 深圳市居民失眠与抑郁、焦虑的关系研究[J]. 临床精神医学杂志, 2023, 33(6): 457-461.
- [25] 王孟舒, 李艺, 杜芸, 等. 基于 10325 例样本数据探析气郁质与初中生焦虑、抑郁的关系及睡眠时长的中介效应[J]. 北京中医药大学学报, 2024, 47(10): 1457-1465.
- [26] 余军洁, 廖丽萍, 严杰, 等. 重庆市青少年睡眠时型和睡眠时间与抑郁症状的关系[J]. 中国公共卫生, 2024, 40(9): 1076-1080.
- [27] 李黄岩, 张业廷. 有氧运动干预对青少年抑郁水平影响的 Meta 分析[J]. 牡丹江师范学院学报, 2024(3): 68-74.
- [28] 邢聪, 赵小瑜. 不同运动形式及强度对青少年抑郁症干预效果比较的网状 Meta 分析[J]. 南京体育学院学报, 2024, 23(7): 57-64.
- [29] 代长顺, 王永阳. 郑州市青少年抑郁症状和网络成瘾状况及其两者间的关系分析[J]. 现代预防医学, 2020, 47(11): 1985-1988.
- [30] 何思源, 刘彦丽, 陈春梅, 等. 焦虑和认知情绪调节在青少年网络成瘾与抑郁之间的中介作用[J]. 神经疾病与精神卫生, 2022, 22(2): 94-99.
- [31] 王武宽, 王晶, 冶梦楠, 等. 南昌市城市青少年校园欺凌状况及与抑郁的关联性分析[J]. 现代预防医学, 2021, 48(16): 2933-2937.
- [32] 孔令华, 陈洪宝, 李顺, 等. 苏州市青少年抑郁情绪调查及其影响因素研究[J]. 临床精神医学杂志, 2023, 33(4): 284-287.
- [33] 李娟娟, 章荣华, 邹艳, 等. 浙江省青少年抑郁症状的影响因素分析[J]. 预防医学, 2021, 33(2): 139-142.
- [34] 刘艳, 陈杰, 李新, 等. 青岛市中学生抑郁症状现状及影响因素分析[J]. 中国儿童保健杂志, 2024, 32(7): 790-794, 808.
- [35] 刘甜. 学业压力对青少年抑郁的影响[J]. 文渊(高中版), 2023(1): 441-443.