

建议高中生休学治疗抑郁症

本文系知乎问题“以前学习很好的高二女生抑郁症是否应该选择休学？”的回答

摘要：

这篇文章强烈建议一位患有抑郁症的高中生休学养病。作者首先打消题主关于抑郁症会留下档案、影响升学和就业的顾虑，说明抑郁症并非重大危害性精神疾病，住院和休学的记录不会对大学入学和就业产生负面影响。文章指出中国高中教育以压缩睡眠时间的高强度应试为特征，对抑郁康复极为不利。作者鼓励题主在家休养期间通过自学保持学业，强调大多数抑郁症患者通过规范服药和定期复诊可在数月内好转，康复后复学仅面临换新同学的差异。

强烈建议题主休学养病！

首先先打消题主的顾虑。抑郁症（包括重度抑郁）并非重大危害性精神疾病，是不会留下全国性的档案记录的。因为抑郁症住院在医院留下的档案，并不会对上大学、就业、医保产生任何影响（部分商业性医保可能受到影响，但这对你整个人生来说无关紧要）。休学后学校留下的档案，只会在学习上展示，这个也不会对未来就业、上学产生任何影响。

另外休学在家也并非代表完全无法学习，题主可以在家状态好的时候自学复习。即使在医院住院也是仍然可以通过书籍复习的（重点高中一般从高二下学期开始就进入复习状态，题主很可能已经把整个高中内容都学完了）。

最后，绝大多数抑郁症患者通过按时按量服药、定期复诊，都可以在数个月时间内让病情好转。只要题主在病情好转后找医生开到康复证明，复学不会有任何影响，而题主进入新环境，仅仅面对的是新同学和新老师，并不会有其他差异的地方。

通过医生开的美时玉可以看出，题主的睡眠质量非常不好。而中国的高中教育是通过摧残学生身体、压缩学生睡眠时间来进行的高强度应试教育，对题主抑郁康复极为不利。

如果题主继续上学，抑郁症随着时间会越来越严重，之后会严重影响到题主的高考，并且对题主日后的生活质量产生重大影响，甚至有严重的自杀风险。

衷心祝愿妹妹能有幸福美满快乐的人生。