

題目：青少年憂鬱症淺談

前言

一位媽媽打電話來說，唸國二的兒子最近手機電話費暴增到一個月三、四千元，不知道兒子為什麼有那麼多話和簡訊可以說？學校的同學為什麼不能當面說？網友不是還可以線上交談嗎？是不是受到同儕影響？一連串的詢問，顯示出媽媽對兒子的擔心。而更多的家長想了解的是，該如何接近青春期的孩子？

心理學家艾瑞克森表示青少年正處於自我認同或角色混淆的發展關鍵時期。青少年於此時期必須確認與組織他們的能力、需求、興趣，並學習獨立思考與做決定，以使其在面對困難、失敗、衝突時，不致感到挫折、無力，甚至覺得生活無意義。而且青少年因受環境因素、升學壓力、社會期待等影響，即使是適應良好的青少年，也常會在一日之間情緒起伏大且混亂，或有些青少年會有突然的憤怒現象或憂鬱情緒，但不代表他們患有憂鬱症，有可能是憂鬱情緒。因此要判斷青少年是屬於正常的情緒變化，亦或已達到憂鬱症程度，更需要周遭成人的關注。為使家長、教師了解青少年憂鬱的程度，從旁提供引導與協助，並預防發展成青少年憂鬱症，以下介紹青少年憂鬱特徵。

青少年憂鬱

青少年憂鬱在認知、情緒和行為的特徵如下：

- 一、 認知方面：經常因為偏好理想主義與批判色彩與現實環境產生隔閡，而理想與現實彼此間所存在的認知落差，容易導致憂鬱情緒產生。
- 二、 情緒方面：青少年情緒管理能力有限，容易因為過度敏感於外在刺激的變化而產生劇烈的情緒起伏，有時礙於缺乏適當情緒宣洩管道或尋求協助之意願，因而容易萌生憂鬱情緒。
- 三、 行為方面：青少年要面對的壓力事件眾多，但挫折容忍力和自我控制能力不足，因此容易產生衝動或偏差行為，這些舉止在本質上實是青少年對憂鬱所採取的因應方式之一。

青少年憂鬱症

青少年憂鬱症的發生除了上述提到環境因素、升學壓力、社會期待外，極有可能和荷爾蒙變化、大腦正在發育中有關。學者周桂如（2002）指出青少年憂鬱症的重要徵候如下所列，這些資料的來源和判斷應該包含孩子本身、家長、教師同儕與專業人員等五方面。

- 一、 憂鬱的情緒：孩子可能多數時間看起來悲傷、悶悶不樂、抱怨不舒服或疲倦、不時哭泣、容易焦慮即情緒不穩定。
- 二、 興趣缺乏：亦即失去快樂的反應；當青少年出現憂鬱傾向時，他

們不再從過去所喜愛的活動或事物中獲得快樂，同時可注意到他們在尋求快樂活動的時間或次數都大為減少。

- 三、 人際退縮：孩子可能與家人、朋友或熟識者的接觸及參與程度較以往顯著減少，多半時間都待在房間裡。
- 四、 食慾改變：有的孩子是失去食慾，有的則是胃口大增。須注意的是孩子的體重若大幅增加，家長要區分其體重增加是自然生長過程或過度飲食所引起。
- 五、 睡眠障礙：有些青少年由於早上起不來，或上課打瞌睡，會被誤認為是懶惰的孩子，此時應了解孩子的睡眠時間和習慣，和以前相較是否有所改變，有時這些線索可能代表憂鬱症的徵候。
- 六、 疲累或失去活力：症狀輕微的紙感覺精力不足，不致影響學校課業和活動；症狀嚴重的則會影響其日常生活。青少年會變得沒有力氣去做一些日常生活瑣事，走路、吃飯、說話也顯得毫無生氣。
- 七、 思考或注意力減退：家人和朋友可能會發現，他們常難以決定或花過多時間回答簡單問題、常忘記指定工作、忘記上學該帶的書，有時精神恍惚、粗心大意導致走路跌跤或摔傷等；無法集中注意力會顯著影響其學業表現，可能無法在規定時間內完成老師指定的功課，學業成績明顯滑落。
- 八、 低自尊：憂鬱青少年往往不認同自己的表現，因此負面的自我評價導致低自尊，反應在青少年的外在可能會看起來羞怯，會重複對自己最負面批判，有些青少年則容易受挫，別人所給予之讚賞，則會表現受寵若驚，或者否定自己好的表現。
- 九、 消極的未來定位：憂鬱青少年可能會過度煩惱未來，以致對現在失去積極的看法，希望自己沒有出生，或有死亡的念頭。
- 十、 其他症狀：除了上述的各種憂鬱症症狀及徵候外，還可以注意到孩子的其他線索或變化，如說話有氣無力、回答只說一兩個字、身體疼痛、極端疲憊等。

青少年憂鬱的因應與預防

家長若覺察到青少年有憂鬱情形時，可以與青少年一起尋找面對失敗的力量；而家長可以做的第一件事，則是讓家成為一個溫馨的避風港，當他們在遇到困難時，讓家成為一個可以接納他們負面情緒，以及鼓勵他們繼續前進的地方。家長也可以透過分享自己的失敗經驗，讓青少年有被同理到的感覺，慢慢地讓青少年逐漸產生面對失敗的力量。

若發現孩子憂鬱狀況已影響到其日常生活運作，可至醫院、診所的身心科或精神科就醫，如觀察到孩子有憂鬱情緒也可以透過電話諮詢高雄市兒童、青少年與家庭服務中心，以尋求協助或了解求助管道，中心免費專線：0800017685。

參考資料

周桂如（2002）。兒童與青少年憂鬱症。《護理雜誌》，49(3)，16-23。

新聞稿

青少年階段正處於升學壓力最重的時期，多數人均認為學生唯一的煩惱僅有唸書而已，哪來的憂鬱？

心理學家艾瑞克森表示青少年正處於自我認同或角色混淆的發展關鍵時期。青少年於此時期必須確認與組織他們的能力、需求、興趣，並學習獨立思考與做決定，以使其在面對困難、失敗、衝突時，不致感到挫折、無力，甚至覺得生活無意義。而且青少年因受環境因素、升學壓力、社會期待等影響，即使是適應良好的青少年，也常會在一日之間情緒起伏大且混亂，或有些青少年會有突然的憤怒現象或憂鬱情緒，但不代表他們患有憂鬱症，有可能是憂鬱情緒。因此要判斷青少年是屬於正常的情緒變化，亦或已達到憂鬱症程度，更需要周遭成人的關注。

家長若覺察到青少年有憂鬱情形時，可以與青少年一起尋找面對失敗的力量；而家長可以做的第一件事，則是讓家成為一個溫馨的避風港，當他們在遇到困難時，讓家成為一個可以接納他們負面情緒，以及鼓勵他們繼續前進的地方。家長也可以透過分享自己的失敗經驗，讓青少年有被同理到的感覺，慢慢地讓青少年逐漸產生面對失敗的力量。

若發現孩子憂鬱狀況已影響到其日常生活運作，可至醫院、診所的身心科或精神科就醫，如觀察到孩子有憂鬱情緒也可以透過電話諮詢高雄市兒童、青少年與家庭服務中心，以尋求協助或了解求助管道，中心免費專線：0800017685。