

青少年憂鬱症



睡眠障礙



焦慮鬱悶



失去活力



沒有食慾



想到死亡

遵守 3 原則，陪伴孩子 渡過青春期憂鬱症



無法判斷



煩躁



社交障礙



興趣減少

➤ 青少年憂鬱症是什麼？為什麼經常被忽略？

據統計 13~18 歲的國高中生中，約有 1/4 的孩子被憂鬱情緒困擾，解釋青少年憂鬱症之前，要先了解「憂鬱症」和「憂鬱情緒」的不同，憂鬱情緒通常是生活遇到挫折，導致心情低落，可能是考試成績不好、和朋友吵架或是單純遇到梅雨季節，但這樣的情緒會隨著時間消散、雨過天晴。

而憂鬱症則是大腦的神經傳導物質如多巴胺、血清素等分泌異常導致，患者會長時間情緒低落、對熱愛的事情失去興趣、失眠、食慾不佳，甚至有自殺及自殘的念頭行為時，父母才願意正視青少年憂鬱症的問題。

➤ 成因?如何判斷孩子罹患青少年憂鬱症？

青春期是憂鬱症的好發時期，這時期孩子由於性荷爾蒙開始大量分泌，生理和心理的狀態都有重大改變，開始積極尋求自我認同，而這過程中容易過度在意別人的看法、心情浮動，因此種下青少年憂鬱症的危險因子。此外，同儕的相處、課業壓力及親子關係等也可能導致青少年憂鬱症，以下分享 3 種常見成因：

1. 青春期症候群：缺乏溝通，感覺自己不被理解

青春期除了荷爾蒙分泌出現變化之外，開始建立社交生活圈及塑造價值觀的過程中，很容易與家人、朋友發生衝突，如果和同儕的關係不好，父母又因為工作忽略孩子的感受，長時間缺乏溝通及抒發情緒的管道，就很容易罹患青少年憂鬱症。

2. 青少年壓力：來自課業及同儕的壓力

由於升學歷力的影響，青春期的孩子會開始在意自己的成績表現，無形之中增加很多負擔。此外，與同儕相處的過程中也會形成很多壓力，會開始注意自己的穿著打扮，害怕無法融入人群，有些班級團體甚至會有霸凌的現象，使孩子在不知不覺中累積很多負面情緒。



3. 感情因素：在愛情中投入過多情感依賴

處於情竇初開的青春期，孩子很容易投入一段感情，有些人可以在感情中找到穩定的情感依託，進而紓解課業及生活中的壓力，但如果在感情的處理上不夠成熟，或是過度依賴這份情感，反而會造成反效果，產生很多痛苦的情緒。

➤ 如何知道孩子得了青少年憂鬱症？

青少年憂鬱症症狀有時和叛逆期的行為表現很像，因此容易被忽略。每天花一點時間與孩子相處，也可以向學校詢問孩子學習的狀況，只有當父母足夠了解孩子時，才能即時發覺孩子不對勁的地方，及早預防青少年憂鬱症。如果孩子出現以下情形，建議多關心孩子的狀況，並在必要時積極尋求專業人士的協助。

- **長時間心情不好**：負面的情緒持續好幾天都沒有改善，或是情緒起伏很大、易怒、經常哭。
- **對事物失去興趣**：開始對以前喜歡的活動、食物等失去興趣，完全提不起勁。
- **暴飲暴食或不吃東西**：憂鬱症有時會伴隨著暴食症及厭食症，導致孩子體重突然劇烈增加或減少。
- **失眠或嗜睡**：壓力及情緒的影響，會使孩子開始出現失眠或嗜睡的症狀。
- **有自殺的念頭**：青春期的孩子可能不常對家人吐露心事，但如果曾經提過自殺相關的議題，要特別留意。

➤ 如何幫助孩子？憂鬱症陪伴者

的 3 大原則

1. 正視病情，勇敢面對療程

首先要了解憂鬱症是一種生理疾病，接受醫師的診斷，遵循醫生指示服用藥物、接受治療才能痊癒，不能因為在意社會觀感，或是害怕孩子過度依賴藥物等理由而延遲就醫。如果真的很排斥讓孩子服用大量藥物，也可以選擇心理治療，或物理治療的方式，例如 rTMS 療法就對憂鬱症治療有很好的療效。

2. 先顧好自身的情緒

陪伴憂鬱症患者需要很多的耐心和時間，長時間陪伴容易讓人疲乏，甚至產生逃避、抱怨的情緒，建議父母在情緒疲乏的時候適當休息，給自己消化情緒的時間，避免將自身情緒投射在孩子身上，必要時父母也可尋求心理醫師的協助。

3. 一起尋找抵抗憂鬱的方法

花時間多了解孩子的想法之外，也可多安排有趣活動，挖掘孩子興趣，在生活中尋找能让孩子快樂起來的方法，遠離憂鬱的情緒。

讓自己更快走出憂鬱症的方法

按時服用藥物

醫生會開立回收抑制劑，幫助大腦內的神經傳導物質功能恢復正常。

遵照醫囑

註 若有出現不適症狀，可回診告知醫師，但不可貿然停藥。



保持正常作息

要保持正常作息、吃好吃睡好。



穩定身體狀態

註 規律作息、規律運動，有助於減少憂鬱症復發的機率。



改變認知

在醫師的引導下，改變負面的認知、調整思考模式、控制情緒。

認知行為治療

註 搭配認知行為治療，改善心理狀態。



▲ 經過一段時間的治療和適當休養，憂鬱症有機會慢慢痊癒。

諮詢專家/臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純

若察覺身心狀況異狀，或欲洽詢
鑑定安置特教申請流程，歡迎家
長連絡輔導室熱線分機