

如何面對青少年憂鬱

蔡元瑛臨床心理師

一、當憂鬱來襲青春期.....

小芳最近與家人越來越常因為上課的事情吵架，小芳常常覺得好累、晚上會失眠、睡不好，白天就更起不了床上課。家人覺得小芳一定是上了高中後有自己的手機，晚上玩手機到太晚才會爬不起來，很常玩手機才會無心課業、功課退步，家人想沒收小芳的手機，但小芳覺得家人一點都不了解自己，晚上滑手機是因為睡不著，平常心裡好悶好亂時也只能靠手機來轉移注意力，心情好煩躁、看到書就唸不下去、很難專心，心情常莫名的悶悶不樂，有時候甚至會好想哭，嚴重時連飯也不想吃。小芳不知道為什麼自己常覺得很難融入班上同學的團體，擔心別人不喜歡自己，課業也越來越跟不上，自己什麼都做不好，不知道自己為什麼要活著.....

二、當青少年憂鬱時，可能出現的症狀？

以下為憂鬱症常見症狀，請注意有無這些症狀並**不能**用來診斷是否罹患憂鬱症，若孩子有出現下列警訊，建議儘速就醫，由專業醫師進行評估與診斷：

- 失眠、淺眠、睡眠品質不佳，或者變得嗜睡、睡得過多
- 食慾下降或食慾增加
- 對於原本喜歡的人事物，變得失去興趣、樂趣感
- 時常覺得很疲倦、提不起勁，缺乏活力或精力
- 時常感到低落、哀傷情緒。兒童與青少年孩子還可能會伴隨焦躁易怒、不耐煩等反應
- 難以專注、記憶力下降
- 思考常會一片空白或者混亂，或者變得遲鈍
- 負面思考多，例如覺得自己沒有價值、自己很失敗、罪惡感與自責感等
- 容易想到死亡，甚至有自殺的念頭

三、青少年憂鬱症常見成因？

造成憂鬱的原因是很多元的，以下列舉幾個常見的成因：

- 生物因素：可能與大腦中的神經傳導物質不平衡有關，包括血清素及正腎上腺素。另外，研究也發現大腦組織結構的變化也與憂鬱症有關。
- 遺傳因素：家族研究顯示若有憂鬱症病史，罹患憂鬱症的機會相對較高。
- 遠期的壓力事件：童年有較多的逆境經驗，包括失親、曾遭受不當對待或創傷，例如遭到照顧者的虐待或忽視、家中有藥物或酒精成癮情形、家中有心

理疾病患者等。

- 近期的壓力事件：例如家庭衝突、校園霸凌、人際關係挫折、失戀、課業壓力等。

四、如何面對與陪伴青少年的憂鬱問題？

(1) 給家長、親友：

- 避免批評責備：憂鬱患者通常已有對自我、他人和環境抱持許多負面想法，批評責怪可能只會讓患者更自責、愧疚，或對於身邊的人事物更加的厭惡、疏離與不信任。
- 避免說教：為了要將患者「拉出」憂鬱漩渦，身旁親友常會用說教的方式，例如「你要堅強」、「要保持正面思考」、「要知足，你已經擁有很多了」、「要多運動、多曬太陽」等，然而患者並非不知道這些道理，只是當處在憂鬱狀態，這些道理可能會讓患者感到更多的壓力，也會覺得自己是不被理解、甚至是被否定的。
- 避免否定或忽略孩子的感受：常見的話語例如「不要理他們就好」、「你就是自己想太多」等，這樣患者可能接受的訊息是「你不在意我的感覺」或「我的感覺不重要」、甚至是「我有這些感覺是錯誤的」。
- **傾聽與理解的力量**：傾聽孩子說的話，也包括傾聽孩子「沒說出來的話」，孩子可能會用表情、行為和聲音表達這些。被理解是每個人重要的內心需要，更何況是處在困擾中的孩子。耐心傾聽與理解孩子的處境，和孩子保持同樣的情緒頻道，對他的處境感同身受，給予情緒支持，陪伴及支持孩子自在地表達情緒。即使孩子不想說、拒絕，也傳達願意傾聽、想去理解他與陪伴支持的態度。
- **尊重孩子發展自主**：對於青春期的孩子來說，這個階段有兩個重要的任務，一是發展自我認同、一是建立同伴關係和尋求同儕認同。當孩子表達自己的感受與想法，這是值得慶祝與恭喜的事情，代表他們正在成長。他們不是故意反抗或想逃離家庭，相反的他們同樣需要家人的陪伴與支持，只是陪伴與支持的方法和兒童期不同，需要尊重青春期的孩子發展自主的空間。
- **尋求醫療協助**：當憂鬱症狀可能已經干擾睡眠、飲食、參與日常活動等，建議尋求專業醫療的協助，透過藥物與心理諮商改善憂鬱困擾。

(2) 給青少年：

- **用多種舒壓方式，來照顧心情**：當情緒過多時，我們會很難好好冷靜思考和做事，這時您可以先做幾次緩慢的深呼吸，找些喜歡的事情來轉移注意力，例如聽音樂、唱唱歌、和寵物玩、去戶外散步或看看美麗風景等。或者您也

可以找信任的朋友、家人或師長傾訴自己的心情。或者您可以找個安全的地方叫一叫、動一動來宣洩情緒能量。或者您可以做些舒服的活動，例如緊緊擁著柔軟的玩偶或抱枕、洗個熱水澡、伸展全身、塗喜歡的乳液、按摩緊繃的肌肉等。當您有更多不同的舒壓管道，您就可以看當下的心情，來選擇如何好好照顧自己的身體和心情。

- **了解情緒來源：**在憂鬱當中真的好難受，可能會什麼事都不想做、不想去想，或覺得什麼希望都沒有。有時莫名其妙就憂鬱來襲，有時莫名煩躁不耐煩，傷心、痛苦、生氣、焦慮、害怕、孤單、無助……五味雜陳的心好累。如果可以，把這些感受當作自己**內心的指南針**，找尋心情的源頭，發覺自己重視的、期待的、想要的是什麼？這不是容易的過程，如果您願意，可以讓您信任的朋友、家人、老師或醫療人員等陪您一起探索。
- **認識自己：**雖然很多人會說當學生是這時期最重要的本業，但青春期是人生很特別也很重要的階段，現在的您有個很重要的任務-「認識自己」，認識自己是一件不容易卻好重要的功課，例如了解自己的性格特質、喜好、感興趣的事物、擅長什麼技能或知識、價值觀、看見自己是如何與朋友和家人互動等。祝福您在認識自己的過程中，能多探索生活，結交到合適的朋友，找到讓您感到有樂趣、滿足、有信心的事物。