



臨床心理服務

了解青少年抑鬱

對高中學生來說，考試、人際關係破裂及家庭問題都是青少年主要的壓力來源，若他們未能妥善處理這些壓力，可能會出現抑鬱的癥狀——長期情緒抑鬱或易怒、睡眠困擾、經常感困倦、無胃口、體重顯著下降、不能集中精神，以致影響學業成績及人際關係。有一些卻剛巧相反，長時間睡覺，胃口大增，體重增加。另外一種青少年的特徵是長時期心情煩躁，所以能及早辨認他們的抑鬱癥狀便能及早做些預防功夫，避免情況惡化。

另外，一些青少年呈現抑鬱情緒卻是在經歷躁狂抑鬱狀況一部份的癥狀，而非純粹抑鬱情況。所以要小心辨出當事人有否在其他時間感到躁狂，過份興奮、快語、自我膨脹等。因躁狂抑鬱所接受的治療跟抑鬱是不同的。

部份患抑鬱症的青少年會濫用藥物、經常界冇手、終日沉溺網絡世界、有自殺傾向，甚至有病態賭博傾向。如發現當事人有自殺念頭，那就要細心了解當事人有沒有想過自殺方法及以往自殺經驗。

評估過程

在評估的過程中，我們首先要查察與青少年抑鬱相關的因素，例如當事人的健康狀況、家庭狀況、有否酗酒或濫藥、其自殺傾向及躁狂抑鬱症狀等，因為這些因素對治療計劃有著關鍵的作用。

治療過程

在與青少年接觸時，除了細心聆聽當事人及表達真摯關心外，治療的過程包括協助青少年分辨與抑鬱情緒息息相關的負面思想，並透過心理治療重建正面的思想模式，及訓練一些社交技巧、情緒智商、解決問題等生活技巧等。

這類技巧訓練就像種子一般撒在青少年的心田中，隨著時間會萌芽，結出的果實是對自己的一份信心，以及一套解決問題的生活技巧。

治療的另外一個重要環節是接觸青少年的家人，尤其父母，因為在部份青少年抑鬱症個案中，他們的病患其實反映了某些更重大的家庭問題，例如家人溝通模式、父母婚姻問題、家庭權力分配及不健康之家庭結構等等。透過強化當事人與父母之間的關係，治療父母的心理

問題，及教導有效的管教子女方式，部份青少年的抑鬱情緒得以減輕。

在嚴重抑鬱及躁狂情況下，服食特定藥物能有效舒緩情緒困擾。

青少年抑鬱是可以治癒的，透過小心的評估、全面的治療、當事人與其家人的配合及充足的資源，青少年可以重新過著愉快的生活。