

# 青少年憂鬱症

文/邱顯智醫師

隨著第二性特徵的出現，青春期不只是生理的發育成熟，更是心理的發展。青少年階段是人生的重要時刻，有許許多多的發展任務要去面對和完成。例如：自主獨立，自我負責，走出原生家庭、探索世界，確認自我形象，建立自我認同，發展親密關係，尋求工作等。在這樣的歷程中，有三分之一的青少年，在成人引領下，平順地走過。有三分之一的青少年，在驚濤駭浪中，浴火重生。有三分之一的青少年，不幸留下創傷，一輩子都在修補，企求復原。

常見外顯的問題行為，例如：不聽話、堅持己見、爭執生氣、違抗、翹課、不上學、晚歸、逃家、偷竊，破壞，攻擊等，已成為青少年叛逆的刻板印象。其實這是青少年走的不順之癥候，需要成人的關心、理解和從旁協助，而不是青春期必然的表現。但內隱的情緒問題，例如：緊張、焦慮、退縮、害怕、畏懼、憂鬱等，卻容易被忽略，而未能立即接受協助，容易導致功能受損、人際關係衝突、學業退步、甚至自殺。而自殺的悲劇，往往和憂鬱情緒有關，因此早期發現，早期介入，就成為青少年心理衛生工作的重點。

憂鬱症的症狀，有情緒、想法、身體等三方面的問題。情緒方面的表現為：心情不好、心情低落、悶悶不樂、煩躁不安、哭泣、落淚、沒有興致等。想法方面的表現為：自責、無用感、無助感、無望感、無價值感、沒有人可以幫忙、困難重重無法解決、沒有未來、自殺意念和企圖等。身體方面的表現為：沒精神、沒力氣、不專心、沒胃口、體重減輕、失眠、身體不適、疼痛等，但有時卻是多吃、多睡、體重增加。

因為身體的症狀較明顯，所以有時只有尋求身體的醫治，而忽略了心理問題或精神疾病的可能性。建議諸位，只要青少年有困難，或是造成你的困擾，都可以尋求兒童青少年精神科醫師的協助，而不用擔心精神疾病的標籤。因為協助青少年能夠順利成長，是我們重要的工作，而不光只是治療疾病。

面對憂鬱或適應欠佳的青少年，成人應該抱持涵容的態度，給予情緒的支持，透過同理的理解，來了解青少年生活的各個面向，如人際、家庭、學校、課業等，是否遇到了困難？透過傾聽、輔導、諮詢、諮商、心理治療等方式，改善憂鬱情緒，討論合宜的應對方式，解決適應的問題。同時由兒童青少年精神科醫師評估，症狀的嚴重程度和持續時間，是否已達憂鬱症的診斷標準？是否需要使用藥物，來協助治療？在心理治療和藥物治療這兩種形式的合併處遇下，大多數的憂鬱青少年，均可以在數週或數月後，恢復原有的心情，和回歸生活的步調。經由生病的經驗，更可以體會生命的可貴，開展人生。但有些個案，會有病情慢性化的可能，則需要長期持續的治療，以穩定生活。有極少數的病患，會出現功能缺損，甚至無法復原。所以青少年的憂鬱情緒，不只是少年不識愁滋味，為賦新詞強說愁而已。