



# 青少年憂鬱症 讀懂孩子情緒訊號

文 / 黃琬寧 (馬偕兒童醫院兒童感樂科主治醫師) 圖 / 達志影像

你家原本開朗的青少年，最近是否突然變得沉默寡言？原本溫和的孩子，是否突然一點小事就暴怒，甚至拒絕溝通？這些變化或許只是青春期的叛逆，但也可能隱藏更嚴重的問題——青少年憂鬱症。

## 青少年憂鬱症與成人不同

青少年憂鬱症與成人的表現不大一樣，青少年罹患憂鬱症，不見得展現憂愁的表情，反而常透過外在行為，例如易怒、煩躁，與家人衝突增多，來反應內心的痛苦，甚至可能做出自傷的行為，如割腕等。因此，如果父母發現孩子的行為、情緒或生活習慣有以下明顯的改變，須提高警覺。

- 情緒起伏劇烈，容易暴怒、煩躁。
- 行為改變，如過度衝動，出現自傷行為。
- 學業成績明顯下降。
- 對原本有興趣的活動失去熱情。



- 食慾明顯降低或增加，體重大幅變化。
- 睡眠出現問題，如失眠或嗜睡。
- 對未來充滿絕望，甚至提到自殺念頭。

## 理解和陪伴更勝言語提醒

對於陷入憂鬱症的青少年，家人常會自亂陣腳，有時言多必失，反而幫倒忙，帶給孩子二度傷害。其實應該

把治療的部分交給專業醫師，父母扮演的關鍵角色反而是陪伴者與傾聽者。

- 尊重孩子的情緒：當孩子不願開口時，請給予足夠的空間與耐心，避免過度逼問。告訴孩子：「當我準備好想說的時候，我一直都在。」這樣能讓孩子感受到父母的支持。
- 找到共同話題：慢慢找到孩子感興趣的話題，比如電玩、運動、明星等，透過共同的興趣建立連結，有助於打開他們的心房。
- 創造愉快的相處時光：安排輕鬆愉快的家庭活動，減輕緊繃的親子關係。例如孩子喜歡韓星，可以規畫到韓國旅遊，藉此機會拉近彼此的距離。
- 父母自身的心理健康：由於父母與孩子的情緒會互相影響，因此，大人也須積極照顧自己的心理健康。透過信仰的支持，與正向的朋友談天，參與家長支持團體，或是尋求專

業的心理諮詢，儘可能幫助自己保持良好的心理狀態，以免親子互相拖累，造成更大的傷痕。

## 勿排斥藥物作為輔助治療

許多父母排斥孩子接受藥物治療，是擔心產生依賴或副作用，或害怕孩子將來得一輩子依賴藥物。但事實上，青少年憂鬱症如果能及早治療，大多數情況下，是不須長期服藥的，僅使用在這段荷爾蒙混亂的時期，幫助青少年度過情緒低潮。透過專業的心理諮商和必要的藥物治療，不只能讓孩子度過情緒風暴，也趁他們年輕時，學會一輩子都需要的情緒管理技巧。

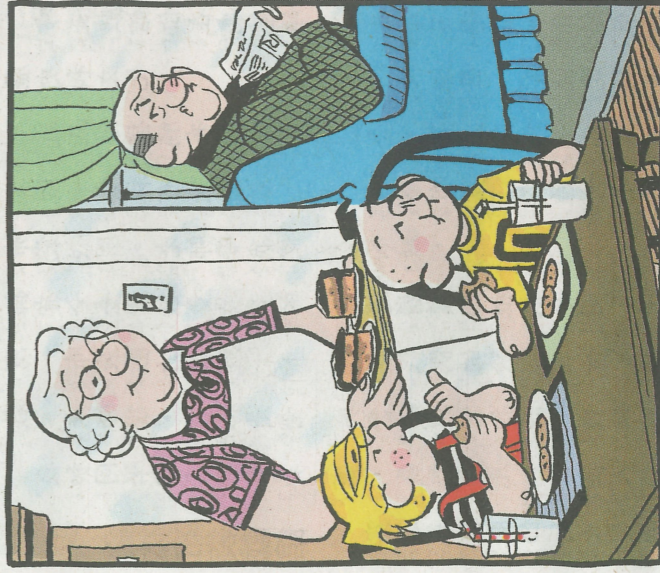
同時，在青少年服藥過程中，應鼓勵他們勇敢表達自己的感受，包括服藥後感受上的優點與缺點，並持續與醫師保持良好溝通。父母也要反覆讓孩子清楚明白：無論他們的情況起起伏伏，父母的愛始終如一，不會改變。

陪伴孩子度過憂鬱期，是辛苦的過程，但只要我們走對方向，提供溫暖、安全的環境，配合專業人士的協助，孩子終究會走出陰霾，恢復陽光的笑容。

## 徵文 爸媽來PK

### 漫長暑假，親子關係拉警報？

孩子開心迎接暑假，卻是親子關係的挑戰，你贊同這種說法，還是有不同看法？請踴躍分享你家和親子相處的教養法實。文長三百字，7月28日截稿。主旨請寫「漫長暑假，親子關係拉警報？」



淘氣的阿丹 譯 / 蔡宜容

「威爾遜太太自由無敵讀。威爾遜先生也很讀……不過是地球等級。」