



嘉新心泉

106年11月 輔導月刊



發行人：姜威良 電話：05-2373029#119

青少年憂鬱易被忽略

董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨指出，歷年來董氏對青少年憂鬱做的相關調查發現，13~18歲的國高中生之中，有1/4的孩子有明顯憂鬱情緒，需要專業協助。董氏基金會在4月6日發表的「民眾對憂鬱症的認知」調查中也發現，13~21歲青少年，認為自己「常常」或「總是」感到憂鬱的比例高達4成，顯著高於其他年齡層，亟需師長的特別關注。

中山醫學大學精神科教授賴德仁說，門診中的青少年患者不多，幾乎都是被父母「拽」來看診，讓人擔憂的是，已經多半有自殺念頭，甚至「通常已經有自殺行動」。賴德仁解釋，憂鬱症不是精神病，而是一種腦部疾病，憂鬱情緒跟憂鬱症的不同是，憂鬱「症」已經明顯影響社會功能跟職業功能，憂鬱症不是不治之症，經治療可以痊癒，也可能復發，就像感冒一樣，千萬別怕尋求醫療協助。

3步驟判斷身邊的朋友是否有憂鬱傾向

- 一、觀察朋友的喜好跟行為是否有忽然的反常現象，且持續超過3周以上，如本來喜歡打球、逛街、看電影，卻一下子都沒興趣了；本來早晚會跟家人打招呼，卻變得異常冷漠，甚至經常躲起來；成績表現忽然一落千丈；無緣無故就會想哭、情緒暴躁……等。
- 二、詢問學校導師求證在校表現：老師在學校面對那麼多學生，更容易發現某一個孩子的異常，比如孩子本來喜歡運動、跟同學下課一起玩，忽然對任何事都興趣缺缺。
- 三、特別注意朋友是否有自殘、自殺傾向跟行動：嚴重憂鬱的人可能透過割腕等動作來證明自己的存在感。

賴德仁強調，憂鬱症「不是懦弱的表現」，針對可能有憂鬱症困擾的家人，也千萬不要用激將法，或者說出「你想太多了！」、「這沒什麼好難過的」、「很多人過得比你慘」等否認對方情緒的話語，應該多跟他們說「我聽你說」、「我陪你出去走走」、「不急，我們慢慢來」、「我會一直在你身邊」，幫助憂鬱症家人最好的策略是傾聽、陪伴跟支持，最後一步便是尋求醫療協助。

引用自：<https://flippedu.parenting.com.tw/article/3337>

憂鬱情緒-檢視表

青少年 憂鬱情緒 自我檢視表

若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」，若不符合，請勾選「否」。

題號	題目	是	否
1	我覺得現在比以前容易失去耐心		
2	我比平常更容易煩躁		
3	我想離開目前的生活環境		
4	我變得比以前容易生氣		
5	我心情變得很不好		
6	我變得整天懶洋洋、無精打采		
7	我覺得身體不舒服		
8	我常覺得胸悶		
9	最近大多數時候我覺得全身無力		
10	我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒		
11	我變得很不想上學		
12	我變得對許多事都失去興趣		
13	我變得坐立不安，靜不下來		
14	我變得只想一個人獨處		
15	我變得什麼事都不想做		
16	無論我做什麼都不會讓我變得更好		
17	我覺得自己很差勁		
18	我變得沒有辦法集中注意力		
19	我對自己很失望		
20	我想要消失不見		

青少年
憂鬱情緒
自我檢視表

12分以上

「是」或「否」。
時時檢測
情緒OK



6-11分

此為憂鬱情緒的篩檢表
並非憂鬱症的診斷

5分以下

引用自：財團法人董氏基金會-青少年憂鬱情緒自我檢核表

<https://www.jtf.org.tw/overblue/young/>

～ 靜思語：智慧是從人與事之間磨練出來的 ～