

封面故事 cover story

# 青春無鬱

談青少年憂鬱症與治療





文 / 陳其暉、黃秋惠 攝影 / 謝自富

憂鬱，是二十一世紀最令人手足無措的精神病症，憂鬱不傳染，但卻好似在人與人之間蔓延；

強說愁的青春少年，怎麼也真的憂鬱起來？屢屢聽聞全球的青少年自殺事件，也與憂鬱有關？

六位青少年之中，可能有一位很憂鬱，或者更多。而確診罹患憂鬱症的青少年，有誰可以幫他？

本期封面故事希望讓正值此時期的青少年及其家長們，對於憂鬱症、成因、及治療，能有初步的理解，孩子憂鬱起來的時候，父母、師長的協助技巧，青少年憂鬱甚至想自殺的危險訊息如何辨識，還有，也讓大家了解精神專科醫師治療憂鬱少年的方法。

憂鬱了，請接受它，面對它，你會發現，原來周遭有許多雙手等待著，伴你助你，解開憂鬱，回復青春少年的燦爛樣貌！

有則電視廣告是這樣演的：

小男孩在出門前，背著書包，世故地跟父親說：「我在外頭打拼也是很辛苦的。」

小學生的超齡演出讓人捧腹，卻也凸顯下一代兒童、青少年，為躋身M型社會的富者前端，必須提前長大的壓力。

### 轉大人 身體心理齊變化

正在「轉大人」的青少年，除了面對全球化的社會變動，他們的身心也處在急遽改變的階段，「包括荷爾蒙的改變、身體第二性徵的出現等等，青少年開始介意身體變化的差異，如長得夠不夠高等問題。」花蓮慈院一般精神科林喬祥主任表示。

心理上的變化，則是青少年逐漸產生自我意識，譬如兒童時期會認為自己是父母親的兒子、女兒，但是到了青少年階段，「我除了是媽媽的兒子、女兒，我還是我啊！」青少年開始會有自己的想法、價值觀，「特別是現在社會多元化，他們看事情的角度都會有更多元的傾向。」林喬祥主任強調。

「青少年在成長過程中，很重要是要得到同儕的認同！」累積多年青少年心理諮商經驗的花蓮慈院精神科王春惠醫師點出青少年另一個心理發展的重點。

「他們在這個階段是要發展同儕的關係，假如同學說：『走啦，翹課啦！』那一個孩子可能會覺得假如不跟同學去，就交不成朋友了。所以有情緒狀況



社會上太重視青少年的學業成績，是他們不快樂的主因之一。

的孩子，或意志比較不堅定的孩子，可能就會因為這樣子會去做一些脫序行為，或者說抽煙等等的。」

## 憂鬱自殺 青春年華變色

內政部在最近一次年全國抽樣調查兩萬多名青少年的身心狀況，發現青少年在面臨壓力時，「憂鬱」是最常見的情緒反應，統計數字甚至顯示每一百個青少年中，有七個人有想死的念頭；而二〇〇四年衛生署的統計結果也顯示，「自殺」在十五到二十四歲族群中是排名第二的死亡原因，僅次於意外事故。

今年教育部剛宣布，大專新生一律都要填寫「憂鬱症及精神疾病量表」。公部門的強制介入，是爲了降低學生自殺

率。

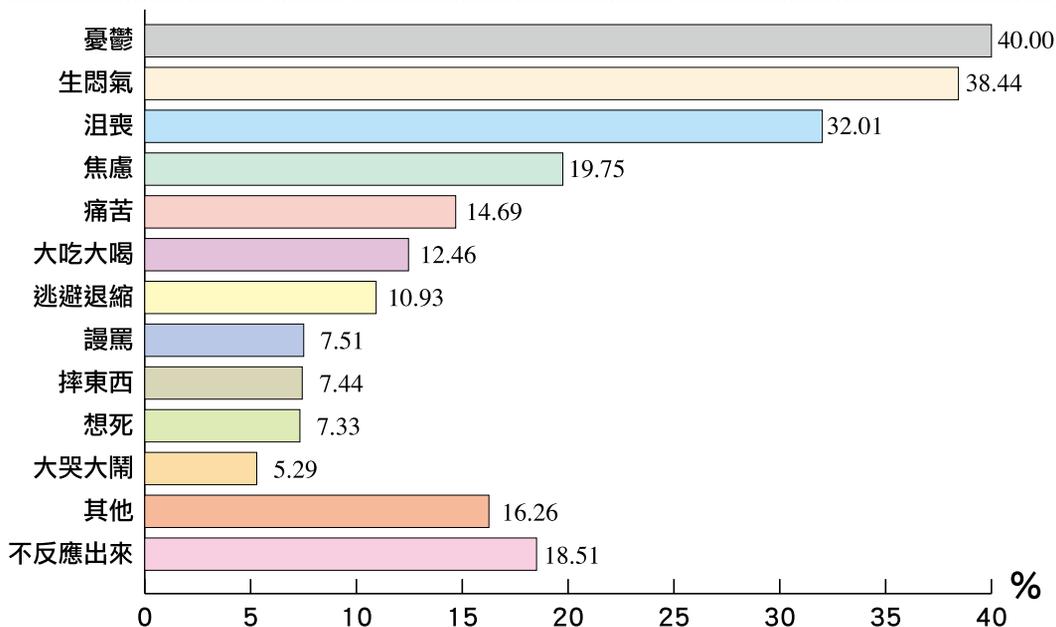
青春不再無敵，成人世界口中心中的壓力，已經蔓延到十二歲到十八歲花樣年華的青少年少女。

## 接納憂鬱 尊重年少的他

精神疾病是青少年自殺的危險因子，憂鬱症更是其中的頭號病症，青少年在想法上漸漸獨立，資訊又多元豐富，但是仍需要依賴家庭。世界很大，做什麼都可以，爲什麼反而憂鬱不快樂？

去年一月份花蓮女子高級中學憂鬱症篩檢結果出爐，一千三百多位學生中，六分之一有憂鬱的傾向。花蓮女中輔導室溫嬛椿主任舉一個和他洽談的學生爲例，即便在放寒假，學生上完學校輔

## 少年碰到很大的壓力或困擾時會出現的情緒反應



資料來源：內政部統計處2003年少年身心狀況調查摘要分析，對象抽樣台閩地區12~未滿18歲青少年，樣本數22,571人

導課後接著要去補習班，星期六日也不得休息，讓他很不快樂。溫老師解釋，「社會上太重視學業成績，讓孩子很不快樂。學生變成很重視功課但很少時間去探索自己、去了解自己，所以當他們面臨選擇的時候，並不曉得自己要什麼？」

東部一所高中的憂鬱篩檢結果，投射出全台灣青少年「居高不下」的憂鬱指數！父母親覺得自己竭盡所能營造出絕佳的物質環境，覺得自己用愛付出，為什麼孩子不想遵從，不快樂，憂鬱起來，有的還要鬧自殺？

「有些時候青少年主觀的感覺其實很重要！」林喬祥主任提醒成人們，他曾經遇到一個國中生小平（化名）來就診，體育資優生的他，很會游泳，爸爸就是游泳教練，小平覺得自己練得很辛

苦，邊游邊哭，爸爸還是覺得他不夠認真，小平覺得自己達不到父親的要求，壓力大到承受不住。

「不管是不是要求太高，但是孩子有那樣的感覺，家長不能夠不當一回事。」林喬祥主任接著敘述，「小平爸媽都不覺得孩子需要看醫生，這是一般人對『精神科』的抗拒，但小平堅持壓力很大、情緒很不好，他覺得自己需要幫忙，所以來看精神科門診。剛開始他其實需要用藥，到後來一段時間狀況改善了，我們就把藥停了。再後來，隔幾個月小平覺得需要就來診間和我聊一聊。」

這是有自覺的孩子，而且曉得尋求與運用資源，「通常恢復的比較好」，林主任樂道，小平很幸運，已經恢復快樂的生活。現今精神科醫師不斷有臨床研



花蓮慈院一般精神科林喬祥主任不忘提醒，要尊重青少年主觀的感覺。圖為林主任於去年九月中主持「腦的美麗境界」花蓮特展，有助於社會大眾了解腦部細微的變化與情緒、精神狀態息息相關。

## 憂鬱症臨床診斷量表

出現下列症狀五種以上，持續兩個星期以上時間

1. 情緒低落、憂鬱或絕望感
  2. 顯著的興趣或快樂降低
  3. 體重與食慾改變
  4. 缺乏動力，或精力喪失，覺得很累
  5. 無法入睡、淺眠或睡得太多
  6. 反覆想到死亡、出現自殺意念、或自殺企圖
  7. 精神動作上之躁動不安或緩慢
  8. 思考或注意力降低、無法集中，或猶疑不定
  9. 覺得自己沒有存在價值，或過度、不適切之罪惡感
- 這兩項至少要有一項

究發現，成人的精神分裂或憂鬱症，並不一定在成人後才發作，有些或許在青少年階段就有跡象可循。

### 淡藍的憂鬱 要仔細觀察

不過，「青少年的憂鬱不容易察覺」，王春惠醫師特別提醒。以憂鬱症臨床診斷量表來看，第一項「憂鬱情緒」和第二項「顯著的興趣或快樂降低」是診斷為憂鬱症的必要條件；成人的憂鬱表現常常就是心情不好，可是孩子的憂鬱表現就是「很煩，看什麼都不順眼、不對勁，或者很容易就鬧彆扭」。王醫師解釋，青少年不太知道怎麼去表達自己的感覺，青少年的詞彙字典裡，「他會告訴你『我很煩』，不見得會告訴你我很憂鬱。」

而「興趣或快樂降低」方面，青少年

的表現也不明顯。因為他們受到同儕壓力，譬如同學約他，他不好意思不去，所以家人不會相信孩子憂鬱，因為他還是會去逛街、看電影啊！那怎麼會叫憂鬱？可是如果仔細了解孩子的感覺，他會覺得「我雖然在那裡看電影，可是我根本就沒有看進去，我的快樂跟以前比起來是不一樣的。」

青少年的憂鬱症相較於大人的不同，就是「胃口的改變」。因為一般來講，憂鬱症大部份是食慾會下降，但青少年卻可能不變或大增，有一些也會甚至不吃，所以他們的表現是多樣的。而「疲勞和缺乏體力」這部份也不容易觀察，有些憂鬱孩子也沒有睡眠上的問題。

### 沒有存在感 死亡非解決之道

十八世紀的法國古典社會學者涂爾幹於其著作《自殺論》一書中闡釋，自殺

問題一再發生可歸結為社會從傳統過度到現代，人們感到社會「失序」，感覺無所適從的結果。然而憂鬱的青少年，真的需要以死為解決之道嗎？

王春惠醫師特別指出，罹患憂鬱症的青少年，雖表達自殺意願，但他們有時候不是真的想要自殺，而是因為感受不到自我存在的價值，他們覺得「我不值得」「世界上沒有什麼值得我繼續活下去」，而出現「乾脆死掉算了」的想法，但是他們有些只停留在這個部份。

精神科醫師在臨床上問孩子「你會不會想死？」有些孩子會否認，但是如果問他們對生命、對自己的感覺，得到的答案多是負向的，譬如說：覺得自己如果不存在比較好。這樣的答案跟典型自殺的想法如「我想死」等，其實是有一點差異的。但是，只要有自殺念頭，我們都需多加留意，以免悲劇真的發生。

## 生理與環境 憂鬱症兩大成因

在醫學上已有實證，憂鬱症的成因之一來自於生理上的失衡。不管是兒童、青少年、或者老人，可能都跟腦中的血清素有關，也有一些發現可能跟正腎上腺素有關。此類患者，在臨床上給予藥物治療後，都能獲得改善。

一項研究報告顯示，如果把原本快樂的人，放在很多壓力的環境，一段時間後去測量，發現他們腦中的血清素會下降；證實環境因素對於心理憂鬱的直接影響。

每一個人的身體與心理運作都是很複

雜的，以剛出世的嬰兒為例，如果常常挨餓，嬰兒也容易產生不安、焦慮、煩躁的感受。

當一個人想要的被剝奪，失落感產生，煩躁焦慮憂鬱，隨之而來。研究報告顯示，如果一個人在十二歲以前，生活中出現一些重大的家庭變故，產生嚴重的失落感，例如：父母親有一方過世、離異、衝突、家暴，或者家裡氣氛不佳等等，都可能導致憂鬱。

## 憂鬱症的好發族群

人類的慾望，是不滿足的，成人在成長過程中會學習道德感，知道什麼東西可以要什麼不行，學著適可而止，會去調整自己。

但是對於兒童和青少年，這樣的調節能力或許尚未養成，若出現家中經濟狀態不佳、家族有憂鬱症病史、或是有酒癮藥癮，或是兒童、青少年本身罹患疾病如：骨髓炎、白血病、糖尿病，或是智能障礙等，這些因子交互激盪出來的結果，就有可能讓這樣的青少年容易罹患憂鬱症。

## 找白袍吐心事 醫生老師齊協助

如果青少年的心理狀態嚴重到可能會傷害自己，請一定要會診精神科醫師。

此外，有一些邊緣性人格傾向，譬如因為想吸引別人的注意，而反覆割手腕，這類比較困難的個案，除了尋求醫師協助之外，更需要結合家長、學校，三方面一起來幫助這樣的孩子。

比較常見的案例是，孩子的不舒服已經明顯的影響到生活功能，而且持續一段長時間，也可以尋求精神科醫師的專業協助。學校的輔導室也會將有需要的個案轉介到醫院來進行治療。

當然，林喬祥主任與王春惠醫師都一再強調，只要青少年覺得「有需要」，就可以來看診。有些時候只是需要評估是否需要進一步的專業治療與協助。

### 國中高中大不同 患難之交度難關

曾經擔任小學老師、國中高中輔導老師的花蓮女中輔導室溫煥椿主任，將近二十年的輔導經驗，她深知現代青少年的苦，也是他們的最佳盟友。同學都喜歡上溫老師的課，不必考試是一個原

因，能夠開拓視野、認識自己，才是讓學生期待上課的主因。

「現在的高中生不快樂，我們在上輔導課的時候，會分成小組上課。我們注意到，學生如果在學校能找到好朋友，他會比較快樂。」「有憂鬱症的孩子，他們在學校的人際關係都不太好，不太交朋友。像是在分組時，我觀察到一個很有趣的現象，有幾個同學就是人家不選他的，我們就會輔導他，教他怎麼交朋友。」溫老師解釋道，「以前的家裡兄弟姐妹眾多，還沒進入學校就讀就開始學習人際關係。現在的家庭大多只有一、兩個孩子，都是爸爸媽媽的寶貝，大家都讓他，可是進到學校，誰讓你呢？」



看著學生參加生命教育課程的檔案照片，花蓮女子高級中學輔導室溫煥椿主任希望能幫助孩子們認清自己的價值、肯定自己。



如果孩子遇到事情會主動跟父母提起，表示親子關係融洽。良好的親子互動，有助於讓青少年期的孩子順利走過憂鬱，擺脫憂鬱。

溫老師也提到從國中升到高中階段，尤其是高中一年級的青少年特別需要留意，因為他們必須面對的壓力一下子激增，譬如說，國中念的英文大約需背一千個單字，到高中變成六千個，年紀只增加一歲，學習上的負擔增加許多倍，孩子自然容易有適應問題、情緒反應，也就特別需要引導與協助。

「你不只要關心你自己，你也要關心旁邊的人。」溫老師不斷提醒同學，此外她也發現「同學講的話、學姊講的話，有時候比老師還有效」，所以善用同儕的力量是很重要的。溫老師看到許多案例就是有好友陪伴才能度過難關。

## 認識自己 會更愛自己

至於青少年的「同儕認同」需求，為什麼有的孩子有信心能拒絕不當的要求，意志堅定，有些卻以為順從是唯一的辦法？應該怎麼教育孩子培養對於自己的信心呢？

「認識自己」，是專家、教育學者給青少年、以及家長的建議。

例如，溫老師在輔導課堂規畫了「生命教育」，以及「生涯規劃」課程。她也稱讚慈濟教育體系在生命教育的部份落實的很好。溫老師讓學生去訪問瞎眼還去助人的奶奶、賣芋圓的唐氏症哥哥、工作被高壓電到的原住民叔叔、得

乳癌的補習班英文老師，讓學生反思好手好腳的自己，碰到困難更應該樂觀以對。

## 世界寬廣遼闊 請選擇快樂

青少年的個人價值，都被設定在功課成績、升學表現，但他們看到的世界其實非常遼闊，超乎成人的理解；這樣的矛盾，孩子怎麼敢勇於表現自己、做自己？大人、父母們捫心自問，是否曾經，青少年時期的天空也是一片解不開憂鬱的灰藍？

滿十八歲，可以考駕照開車上路，青

澀的孩子長大了！希望長大成人後的你，可以回頭笑看這一段曾經憂鬱的歲月，不管是淺藍、灰藍、深藍。人生，是一段持續、無法分割的推演過程，王春惠醫師愛以山巒來比喻人生，「喜悅時就像在山頂，而憂鬱時就像在山谷底。」父母要知道，年輕的你要了解，憂鬱症只是提醒，你需要停下來，需要找人談談，需要好好照顧一下自己。也如同溫老師告訴孩子們的話：「人生雖然有很多困難，但是我們還是要活得很快樂，那是一種選擇，選擇我要快樂的過人生。」

## 家有青少年 林喬祥主任建議家長：

### 1. 先穩定自己的情緒

假設孩子出現跟以往不一樣的狀況，身邊的家人、老師第一個先不要被他的弄慌或激怒了，也不要焦慮生氣。焦慮生氣通常會讓事情更複雜。

### 2. 表達願意和他一起去了解的意願

將從旁觀察到的狀況以適當的方式提出來，譬如：「我看你最近好像特別容易生氣，特別不想去學校，還容易跟弟弟妹妹吵架，是不是有什麼狀況讓你不舒服或者擔心？」以這種方式表達意願，而非直接責罵。

### 3. 尋求適當資源

了解狀況之後，接下來就是尋求適當的資源，不一定要立刻就醫，也不一定要是正式管道，或許是一位他比較能夠接受的長輩，說的話讓他比較聽得進去，跟他談一談。因為有些狀況其實是青少年階段的一個過程，不一定到形成疾病的過程，孩子是在學習自我認定，他也許可能經歷一些情緒或思緒上的混亂，所以只要能夠提供他處理的管道就可以，跟孩子一起去尋求資源，其中當然也包括醫療協助。

# 跨越憂谷

## 青少年心理門診

口述、審定 / 王春惠 花蓮慈濟醫學中心精神科醫師 採訪整理 / 陳其暉



青少年的憂鬱症狀，臨床診斷依據九個項目來評量，

其中有兩項——憂鬱的情緒、興趣或快樂明顯降低，在診斷重度憂鬱症時一定至少出現一項。而在青少年憂鬱症的表現中，我想最容易讓人困惑的是，青少年在憂鬱時有時是以脾氣暴躁、易怒的方式來表現，而這部分，常容易和家人衝突，且被誤解為是行為問題或是叛逆，而無法提供孩子適切的協助。通常我們會詢問家人的觀察或是問孩子：「你的不开心或煩躁，一個禮拜中大概會有幾天？」假設他一個禮拜有超過三天不开心、容易生氣或鬧彆扭，其中每天都至少超過三個小時，我們就要高度警覺了。

### 體質或家族史重度憂鬱 必須服藥治療

而九項狀況，如果符合五項以上，同時在兩個禮拜內出現，而且幾乎天天甚至每天超過大半時間，甚至造成生活上「功能性」的影響，以青少年來講，指的就是他的人際關係、學業成績、跟家人的互動，受到影響了，就算是重度憂鬱。

此外，青少年如果在沒什麼明顯的生活壓力下，卻突然出現憂鬱情緒，我們會了解在他的家人中是否有其他人也正遭受憂鬱症之苦，來判別是否這個孩子本身有否體質性容易罹患憂鬱症的可能，如果是家族性的憂鬱病史，加上孩子的生活已經受到憂鬱症的影響而出



即使不一定符合憂鬱量表的程度，但青少年就是覺得有濃得化不開的煩躁或憂鬱，也可以找精神專科醫師聊一聊。

現人際互動或是學習上的問題，我們一定會建議服用藥物治療。

### 門診陪孩子討論 輔助穩定情緒

而是否進行心理治療，則是依據每個青少年的個別狀況。一般在門診中，一定會嚐試了解孩子在生活中可能遇到的困境，有些困難可能是和孩子本身能力有關，例如：智能因素所造成的學習以及人際上的困難、人際關係技巧的不熟練引發的人際間衝突或是被同儕排斥等等。我們會嚐試澄清這些困難存在的時間已經多長，以及這些困難對孩子的生活造成什麼影響，在經驗上，讓孩子覺得有人可以分享自己生活中的困難，一起陪伴他們討論這些困難，這個過程本身，對一些孩子而言常常就能提供很



國高中生在繁重的課業壓力之餘，若能有機會多認識自己、建立自信，也多注意一下自己以外的朋友與不同的世界，價值觀將更為寬闊，碰到困難更能樂觀面對。

大的情緒支持。有些時候在討論中，孩子會發現，自己過去所使用的一些應對方式可能反過來影響自己，例如：因為心情不好對家人口氣差，反而讓家人覺得自己不成熟，而不願意答應自己的一些要求，或是能有些新的想法或作法出現，而能讓孩子的情緒更加穩定。

對青少年而言，生活的範圍中，家庭以及學校是佔最大比例的。因著這兩部分對孩子的重要性，在門診時我們一定會做「家庭評估」，了解在孩子眼中他和爸媽的關係，他怎麼看待爸爸媽媽？他跟家裡的關係？

來到門診的孩子，我們第一個要做的，就是嚐試和孩子建立關係，試圖了解孩子對於來看診的想法和期待、對於

自己的生活的想法和期待、對於父母親以及其他同住家人的看法和感覺等等。我們傾聽孩子的痛苦或是困惑、同理他的感受、給予他情緒支持，和他聊一聊，生活上有什麼壓力，協助尋找這個孩子的正向能力來予以肯定，並且依據孩子個別不同的狀況擬定後續的治療計劃，包括藥物治療、個別心理治療、或甚至是家庭治療。

### 增進親子關係 辨認危險訊息

同時對於家長，我們協助他們了解心理疾病，知道怎麼幫孩子，先把重心放在協助孩子目前的情緒困境，如果情緒和不良親子互動有關，增進親子關係也會是在門診治療中的一個重要方向；此外，也要教導家長怎麼辨認一些可能的危險訊息。

譬如，有一些孩子要傷害自己以前會透露一些訊息，類似「媽媽謝謝你，謝謝你都對我這麼好。你以後好好照顧自己。」好像是在交代遺言或說再見，這種跟以前不一樣的表現，或是透露說「我死了算了，反正你們一點都不在乎我。」這些突然的感謝或是自我放棄的話，有些在當時可能會再度引發家人的情緒，而容易忽略了孩子可能存在的自我傷害的危險性。

雖然有些父母親都知道在這些時刻應該更加注意孩子的狀況，但是的確很難，因為有一些孩子是以暴躁的情緒或是和家人衝突的方式來展現憂鬱的情緒，那會讓家人很難靠近他更何況提供

協助了；而有些孩子則是反覆出現自我傷害行為，例如有些青少年使用反覆割腕等自殘的行為來處理自己的低落情緒或是用這些自傷行為來應對一些生活上的壓力，比如說功課上的困難，或者是跟人相處的困難等等，對家人來講，如何在這樣的情況下仍能嚐試去理解孩子的困難，常常就是一個很大的挑戰。

### 運用特教資源 克服情緒障礙

因為孩子多半還在就學，而處在憂鬱狀態下本來就容易出現注意力不集中之情形，常容易影響學習，對孩子而言，成績變差常造成另外的壓力，有時候又會再加重他的憂鬱症，所以有時候我們會在徵得家長以及孩子的同意下，協助開立診斷書，交給學校老師，讓學校的輔導室也來正視孩子的問題，給予協助。假如這個孩子出現人際關係上的困難，也可以請學校通報「教育局特教資源中心」，請專責情緒障礙的老師到校園實際觀察這個孩子跟其他人的互動，從中協助孩子社交技巧的訓練。

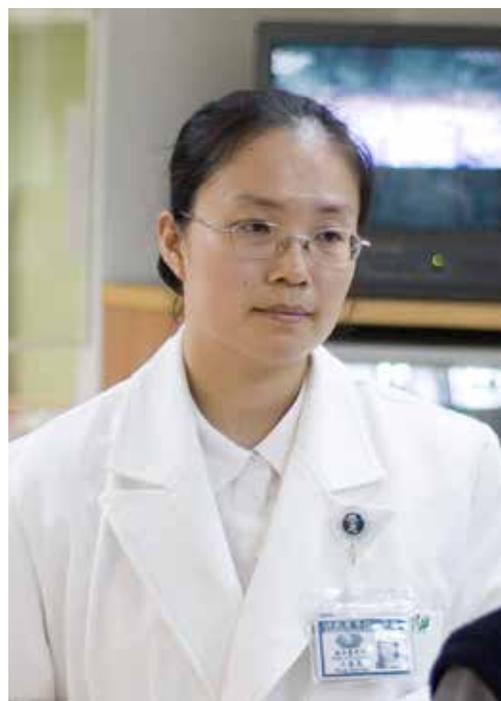
### 愛孩子 記得先敲門

很多青少年最生氣的，是父母動不動第一句話就是「功課」「考試」……。最困擾青少年的問題是課業、最大的壓力來源是父母、最關心的事是同儕之間的相處。所以我們會主動建議家長停止一些不適當的溝通，教導他們一些青少年能夠接受的溝通方法。

有一個國中三年級的女學生，因為

她會傷害自己，所以被家人帶來門診。與她聊過之後發現，她的壓力有些來自課業，有些是人際的、有些是和家人的相處，因為程度較嚴重，所以我們先給予藥物治療，同步著手協助處理親子關係。

我當著孩子的面跟她父母親說，「媽媽、爸爸，你們這禮拜的功課就是絕對不可以跟她提功課。」然後對孩子說，「你要幫我監督他們有沒有做到，下禮拜回來我要打分數喔！」「不過你這一個星期的要做的事，就是絕對要好好吃藥，絕對不可以傷害自己。」女孩的家長蠻配合的，幾個月後，媽媽發現女兒



青少年的情緒問題，王春惠醫師在傾聽與同理孩子的感受、給予支持之外，會依據個別狀況擬定後續的治療計畫。如果情緒與不良親子互動有關，輔導家長也會是醫師在門診治療的重點。

跟她聊的內容比從前多很多。

因為以前孩子每次講學校的事情，媽媽都會打斷她，例如：「你們同學怎麼這樣，那時候你沒拉住他喔？」或者說「你不要學那個喔，那個不好！」在門診時我們會提醒家長，當孩子願意開始跟你說話，「請你一定要閉上嘴巴！你有任何想要勸告他的、教他的、罵他的，任何不一樣的想法，都要先壓制下來。」我跟家長說，因為孩子終於願意跟你分享。「如果你真的想講你的想法，可以先問孩子，『爸爸有一些想法，不知道你想不想聽？』如果他說不想聽，你一定要閉上嘴巴。」當家長很確實的這麼做時，親子的關係就會有很明顯的進步。

有些孩子與父母的關係更激烈，連父母親講一句話他都會跳起來，這樣的狀況，我就會說：「爸爸媽媽，你們這個禮拜都不可以主動跟孩子講話，但是孩子可以主動找你們講話。」有些家長會想知道孩子在幹麻？可能就去翻看孩子的日記，可是這是青少年的大忌諱，他們會覺得不受尊重，沒有隱私權。所以我也會跟家長說，「你不能大刺刺就開門闖進去，要敲門問說『我可以進來嗎？』」孩子說不行你就不行進去。

## 幫孩子獨立 父母要放手

孩子也和我們一樣，隱私需要被尊重，想法需要被重視。有時候父母親雖然已經改變對待孩子的方式，但是孩子可能並不相信父母親已經改變，這時

候，我在門診時會給予父母親更多的情緒支持，提醒父母親，孩子也需要時間來相信父母親已經改變。

至於家長要如何說服自己去改變呢？其實孩子的每個成長階段，父母親也有不同的責任跟壓力，我覺得父母親要學會怎麼照顧自己，也需要有些調適秘訣。比方說，在下班前，或者下班後回家的路上，能夠有一個沉澱時間；也許你是在煮飯，可是你可以一邊煮一邊去沉澱情緒，要告訴自己「我已經下班了，工作的事就留在工作上」，如果心情上沒有下班，就會非常累，大大影響親子的相處品質。還有一些家長的工作型態假如是主管，請注意不要拿對待下屬的方式來對待孩子，因為對象是不一樣的，而且常常要記得提醒自己，在一些並沒有違法或違反倫理道德或可能造成傷害的事情上，「把主導權、決定權讓給孩子」，生活上有許多事情是陪伴但不主導，才能讓孩子成長，讓他更適應社會，孩子才能學會獨立自主。

## 憂鬱不可恥 走出幽谷心更寬

孩子憂鬱的時候，注意力常常是比較不好的，思考會比較亂，腦子裡不斷的生出煩惱，這些都會影響他的表現；所以，來到門診的孩子，我們會先了解，對他的功能、成績、上課的表現是否大受影響，又或者是他失眠，影響了白天的作息，或是他胃口已經很不好，體重已經很明顯的下降，我們會看症狀嚴重度對身體、生活的一些影響，假如說

父母親要先學會照顧自己，並記得不要把工作壓力帶回家裡，會影響親子相處的品質。王春惠醫師同時提醒，把主導權與決定權讓給孩子，才能讓他們成長、獨立。



已經產生非常明顯的影響，那我們就會強烈建議吃藥。

希望在這個階段心理生病的青少年不要氣餒、家長也不用驚惶，我們開立的藥物主要作用在於協助調節腦中內分泌，讓主導憂鬱焦慮的腦中賀爾蒙能獲得改善，進而改善孩子的憂鬱情緒。但是一般而言抗憂鬱藥物常常在服用的前七天到十天，有些人會出現一些藥物副作用，包括噁心、想吐、或想睡等，但是這只是服藥初期，因個人體質才可能出現的狀況，通常在持續服藥後，這些副作用就會漸漸消失。此外，抗憂鬱藥物常需要在規則服用兩星期後，藥物濃度才漸漸穩定，規則服藥一個月後藥物效果才比較明顯出現。常常家長會問我，藥物要吃多久，其實一般而言，當孩子已經達到重度憂鬱症的情形時，我

會建議至少要服用六個月的時間，因為重度憂鬱症的疾病期至少會持續六個月，用藥物下可以減輕症狀嚴重度也可以縮短憂鬱的期間；但是，最重要的是，我們同時還要多管齊下，甚至請家長與學校配合。

我常以山巒來比喻人生，在喜悅時就像在山頂，而憂鬱就像在山谷。人生中總會有不同的關卡，當跨越過這個山谷，又會是另外不同的風景，而人生，也因為這樣，更加豐富。親愛的孩子，青少年階段雖有許多對獨立不可得的氣憤、對課業壓力的不滿，終究只是人生必經的一段道路，憂鬱症只是提醒，你需要停下來，需要找人談談，需要好好照顧一下自己了。憂鬱症在治療下，是可以痊癒的，希望永遠不要放棄你自己，並且使用可能幫助自己的所有資源！

# 青少年解鬱

文 / 柯建新 慈濟醫學中心中醫部主治醫師

## 之 中醫觀點

少年不識愁滋味，愛上層樓，愛上層樓，為賦新詞強說愁。  
而今識盡愁滋味，欲說還休，欲說還休，卻道天涼好個秋。

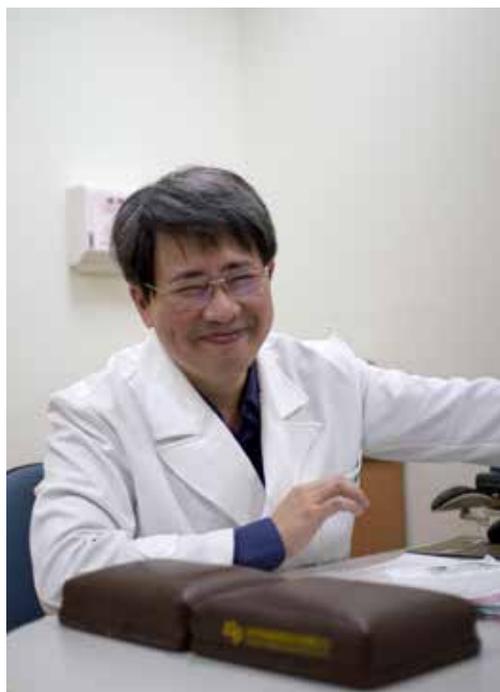
【醜奴兒】書博山道中壁 辛棄疾

最近門診當中，青少年患者的比例有日漸增多的趨勢，除了想要長高一些、滿臉痘痘等問題之外，情緒問題也成為家長跟青少年的主要困擾。

根據中研院社會所提出的一項報告，有四成以上國中三年級的學生感到「鬱卒」，到底是什麼原因使花樣年華的少年情緒低落呢？報告指出，青少年憂鬱的十大原因可分為兩大類：一是外在環境的壓力所造成的，主要與學校的教育有關，考試太多、課程太難、成績退步、考不上理想學校等。另外一個原因是與「自我認同」（self identity）有關，像不知道自己真正的興趣是什麼？對未來的升學、就業感到茫然等。

### 適度的運動與食療 有益身心

中醫治療青少年情緒問題早在《金匱要略》即有記載，根據「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」七情，從肝、心、脾等相關臟腑來論治，證型包括「肝鬱脾虛」、「肝血瘀滯」、「心脾兩虛」、



「脾腎陽虛」等，憂鬱的情緒和腦中某些神經傳導物質的分泌不足有關，所以適度的運動和食療仍是必須的，除了建議青少年每週運動兩次、一次至少廿分鐘，飲食上也建議多吃燕麥、水果、深綠色蔬菜、奶製品、金針、百合、龍眼

肉等食物，均有益保持身心正面發展。

## 「鬱」影響心肝脾

古代名醫朱丹溪曾說：「氣血沖和，百病不生，一有拂逆，百病生焉。故人身諸病，多生於鬱。」中醫認為，像躁鬱、憂鬱甚至精神分裂症等常常是鬱怒、思慮、悲哀、憂愁等情緒傷害造成的，不同的情緒變化會干擾不同的臟腑，最主要是會影響心、肝、脾三臟。例如，影響心，會產生失眠等神經質的反應；影響肝，會肝氣鬱結，胸悶、兩側肋骨下悶脹不舒服；影響脾，則會腸胃功能不好，而且多半是受肝的牽連形成的，如肝氣犯胃時，會有胃悶脹、吐酸水、打嗝、消化不良的情形；肝氣犯脾時，會有腸胃蠕動不良、肚臍周圍會痛、腸鳴、腹瀉，像大腸激躁症，就是這種毛病。

## 治憂鬱 從肝下手

由於中醫的肝除了包含西醫提到的消化、代謝、解毒等功能外，還有一大



逍遙散與甘麥大棗湯是中醫改善憂鬱症的代表方劑。

部分涵蓋了精神、神經系統的作用，所以，有關憂鬱症的治療，多半是由「肝」下手。

## 肝氣鬱結

臨床上，如果患者鬱鬱寡歡，常覺胸口悶、脅肋悶痛、腹脹噯氣、噁心、想吐，是屬於「肝氣鬱結」，應以越鞠丸或柴胡疏肝散加減，來疏肝理氣。

## 氣鬱化火

假如除了肝氣鬱結的症狀外，還有頭痛、口乾口苦、眼睛脹紅、便秘、煩躁等火氣大的表現，表示這股肝氣已「氣鬱化火」，應以加味逍遙散合左金丸加減，來清解火鬱。

## 氣鬱生痰

要是患者老覺得喉嚨有異物感，吐不出又嚥不下，胸口鬱悶、胃部飽脹、脅肋疼痛，表示是「氣鬱生痰」，應以半夏厚朴湯加減，來利氣化痰解鬱。

對於已經身處情緒困擾的人，可以藉由中醫藥方劑「逍遙散」、「甘麥大棗湯」配合合歡皮、百合、玫瑰等的幫助，以脫離藍色漩渦。其他常用方劑有半夏厚朴湯、歸脾湯等，搭配百會、內關、神門等穴位的針灸，臨床上療效不錯。

## 逍遙散 釋放情緒壓力

逍遙散出自宋朝政府官方藥典「太平惠民和劑局方」，由「柴胡、當歸、白



百合有甯神效果，加上蓮子、銀耳煮成甜點食用，是一道忘憂甜品。

芍、茯苓、白朮、炙甘草、生薑和薄荷」組成，具有紓肝解鬱，養血健脾的功效，可緩解肝鬱或是情緒壓抑過度造成的食慾倦怠、月經異常、乳脹胸悶等情形。

### 甘麥大棗湯 安神解鬱

甘麥大棗湯出自東漢張仲景的「金匱要略」一書，由「甘草、小麥、大棗」三味藥組成。對於心鬱造成的精神恍惚，常常悲傷欲哭，心煩失眠，不能自主者，甘麥大棗湯可以安神解鬱，跟逍遙散同是中醫改善憂鬱症的代表方劑。

### 去憂化鬱的飲食療法

由於百合有寧神的效果，憂鬱症患者，平常可將百合配合蓮子、銀耳煮成甜點食用。

金針花又名忘憂草，所以用豆腐、芝麻、蜂蜜和優格製成涼拌金針花，對於容易心煩、失眠的人有益。

以甘草、浮小麥、紅棗燉湯，也有養心安神、減壓的效果。

玫瑰花可以舒肝解鬱，拿它加上幾顆櫻桃、少量糯米及白糖燉煮成粥，也是不錯的選擇。

### 早睡早起曬太陽 排便良好痘不來

此外，在冬天的日子裡，患者應在早晨外出散步，因為早上的陽光能增加體內情緒荷爾蒙血清素的分泌，有益改善憂鬱症病情。中午則紫外線及輻射較強，對身體有害，所以應早睡早起曬太陽。

要特別提醒的是，排便順暢與否也會對青少年的情緒、食慾、甚至青春痘有極大的影響，因為中醫認為大便祕結不僅會妨礙皮膚排除代謝廢料，更會導致心情暴躁，睡眠品質下降。因此，督促青少年養成良好的排便習慣可說是刻不容緩！

### 尊重與接受 當青少年的良師益友

青春期尷尬的青少年其實很需要父母、老師等長輩的關心與幫助，大人們如何與青少年相處是一個相當重要的課題，父母、師長的身教是陪伴孩子成長的重要關鍵，允許孩子與自己有不同的意見、尊重青少年的次文化、陪伴孩子在錯誤中學習、接受孩子的缺點、稱讚他的優點，如：他功課很不好，但很會做家事等。學習成為孩子的良師益友與培養孩子的休閒興趣，是治療青少年憂鬱的不二法門！

