

青春不憂鬱

文/江國誠 花蓮慈濟醫學中心精神醫學科官能症病房護理長
編審/花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

一位十八歲的女學生，帶著手腕上的割傷住進精神科病房來，第一週，她的話很少，也不參加活動，幾乎每天躲在棉被裡，醫護人員關心時，幾乎沒有任何眼神接觸。七天過去了，她在病房裡漸漸變得活潑，甚至會幫忙老弱患者，逗他們開心，她的熱情讓很多患者喜歡與她相處，大家都說她真是一位陽光少女。她散發出來的笑容感染了每個人，但隱藏在她手腕紗布下的傷口，卻被陣陣的歡笑聲遮掩了。

第一週傷口換藥時，她表情冷漠不發一語，眼神注視著發紅的傷痕，明明還在流血，她卻沒有一點反應。第二週下午換藥，我刻意多待了一會兒，傷口已經慢慢結痂了，我問她「還疼嗎？」，她輕輕回答：「痛的時候才會感覺到自己的存在。」在一份完成句子的投射測驗中，她在一句「我的家庭……」後面寫了「……是個悲劇」。原本活潑的她，談到割腕當時的感覺，啞泣了好久，語

帶哽咽的訴說：「為什麼他們都不了解我。」

她是一位罹患重度憂鬱症的女孩，長期以來父母感情不睦，在班級中被小團體疏離，加上背負著被師長誤會的委屈，在課堂上歇斯底里的發洩情緒後，她躲進廁所傷害了自己。

年少多愁 需被傾聽與鼓勵

董氏基金會二〇〇五年最新調查顯示，大學生近乎每四人就有一人憂鬱情緒嚴重需專業協助。許多憂鬱的青少年有過自我傷害的想法，其中大約有一成半到三成左右則曾經有過真正傷害自己的行為，最常使用的方式就是割腕和服用過量藥物。

青少年憂鬱症有時並不是單純表現憂鬱，反而是易怒，但卻會被當作是叛逆期的正常現象，因而產生了許多的誤解甚至造成悲劇。很多父母親也時常認為孩子想太多，只要改變想法就好，而

且常常以為這些憂鬱的時間會迅速的過去，不需要太過積極的處理，但其實他們內心的聲音是渴望被聽見的。

青少年在憂鬱症狀的表現與成人不盡相同，其特點有：

- (一) 突然叫喊或莫名哭泣。
- (二) 不愛結交朋友。
- (三) 老是抱怨肚子痛或頭痛，但卻沒有表現出常見的胃痛或頭痛的症狀。
- (四) 功課退步或逃學。
- (五) 突然喜歡刺激與冒險活動，例如：飆車、偷竊、接觸毒品。
- (六) 酒精或藥物濫用。
- (七) 易怒、對人懷有敵意的頻率增加。
- (八) 人際關係差，對失敗或拒絕特別敏感。

青少年在成長過程中難免遭遇挫折，他們常覺得「我很笨」、「沒人喜歡我」、「我就是壞小孩」，甚至有自殺意念，但這些徵兆若沒有進一步去關心，其實都會被忽略，反而比較令父母師長介意的，可能像功課退步、叛逆、生活作息頹廢等。

小孩不笨也不壞 握對心鑰開心門

心理學家艾瑞克森說：「認同和角色混亂的衝突，造成了青少年階段自我發展的危機。」。青少年心中充滿關於認同的問題，關心「他人眼中的自己」和「自己覺得自己是誰」兩者是否符合一致，他們會逐漸淡化小時候對父母的模仿與依賴，並開始探索自己在同儕之間



的角色。他們會拚命尋求認同感，誰認同他們，誰接納他們，他們就靠近誰，因為他們覺得那裡安全，可以不必失去自尊、而能自信地表現自己。這時候，穩定的家庭支持會是他們尋求認同時最好的依靠，矛盾、忽略、或過度的否定將使他們感到失落，形成自我發展的危機。

新加坡的電影「小孩不笨」中，描述一群被忽略的青少年渴望父母能多給自己關心；後段班的學生，永遠承受師長「恨鐵不成鋼」的刻板印象，在得不到認同的情況下，加入了幫派組織，在欺凌弱小與犯罪行徑中找尋同儕的信賴感。影片中的老師不斷的責備怒吼，但也因改變不了學生的自甘墮落而挫敗，就像是機車沒了鑰匙，怎麼也發不動。其實那把關鍵的鑰匙在於「只看缺點而忽略優點」，壞學生不斷遭受否定，即使很簡單的考驗擺在他面前，他卻可能連嘗試都不願意，因為他認為再試也是徒然。

因此，父母與師長們的協助配合相當重要，家長需要了解並接納青少年的改變，不要被他們的問題行為激怒，多安排與他們相處的時間，在較輕鬆自然的情境下與其討論，認識青少年溝通的語言，也可以用過去經驗來引導，讓他們

在嘗試中學習與成長，讓他們了解「生命中的每個挫折都有它的意義，只要站起來比倒下去的次數多一次就是成功。」所以，家庭支持系統不完整，或是過度權威的管教，青少年就有可能因失落而產生偏差的認同感。其實青少年遇有心理困擾或挫折時，最常尋求同儕的支持，但家庭似乎才是憂鬱程度高低的主要影響者，父母的婚姻狀況與教養方式也會影響青少年的憂鬱程度。也就是父母若能更關心青少年的身心發展，青少年愈能遠離憂鬱。🌱

