

青少年憂鬱症

國三開學以來，筱芸經常抱怨容易覺得緊張頭痛，無心上課，擔心課業無法完成，書唸不完、背不起來、又記不住，雖然很用功但成績卻一直退步，甚致有自責的想法。每天上學前，都覺得特別的疲倦，甚至不想去。原本喜歡上網看電視的筱芸，現在對電視也不再有興趣，還經常莫名地傷心難過獨自落淚，甚至感到活著很辛苦。和同學或家人相處，也常為小事起衝突，覺得別人都不了解自己的心情.....

青少年憂鬱症盛行率在近 50 年間增長 3 倍。在美國，兒童憂鬱症盛行率約 4.7%，中學生則高達 20.8%。在台灣，高達 84.2%的青少年曾感到憂鬱，其中甚至 15.3%的人每天都會感到憂鬱。草莓族七年級生每五人有一人有嚴重憂鬱情緒需要專業協助，青少年憂鬱問題逐漸受到更多的重視。

綜觀台灣青少年憂鬱的主要原因依序為：(1)課業(2)人際關係(3)考試。除此之外，金錢、同儕關係和外表，也常是青少年情緒壓力的來源。

青少年憂鬱可能會出現以下症狀：(1)胃口變化：沒胃口或吃得多(2)失眠或嗜睡(3)活力低或疲累(4)低自尊、低挫折忍受度(5)專注能力減退，對事情猶豫不決缺乏決斷力(6)感覺無望、沒有歸屬感、人際關係差(7)易怒、高破壞力(8)身體症狀，如腹瀉、脹氣、胸悶、頭痛...等(9)學業成績下降。青少年憂鬱的表現有時與常見的叛逆行為相當類似，也因此容易被忽略。

國、高中課業難度增加，孩子在課業上受挫的心情如果沒有被適度的關心，沒有被安慰，在長期情感的不滿足下，孩子容易感到鬱卒與煩悶。如果父母過於重視學業表現，孩子為了獲得父母的青睞，只好拼命致力於課業，忽略自己的情感需求，過多的挫折感，可能造成孩子的自我懷疑，自我否定。

面對青少年階段的轉變和壓力，父母除了給予恰當的情感關懷外，瞭解孩子心理層面的需求很重要。孩子從國中開始邁向獨立歷程，此時父母的角色也由全部的指導，逐漸改為部分的引導，協助孩子學著規劃和掌握自己的生活方向，孩子憂鬱的情況就會有大幅改善。青少年階段的孩子遇到心理困擾時，大多數人會找同學朋友談，只有少數人會找家人父母，但家庭才是孩子憂鬱程度高低的主要影響。父母需要多關注孩子的心情和需要，若發現出現憂鬱症狀，也要及早就醫，以免延誤了協助孩子的時機。