

精神部

● 學經歷 ● 高雄榮總精神部主治醫師
台北榮總精神部兒童青少年身心科臨床研究員
高雄榮總精神部住院醫師

● 專長 ● 一般成人精神科 | 兒童青少年精神科



主治醫師 李宣漢



淺談兒童青少年憂鬱症

近年來由於醫學教育的普及，以及資訊傳播的便利性，群眾對於憂鬱症的了解與接受程度已愈加普遍。不論是本身罹患憂鬱症的人，或是身邊有受憂鬱所苦的家人朋友們，在現在這個年代，都能較早且適當地接受介入及援助。然而，在兒童及青少年這一年齡區塊，仍有許多孩子受憂鬱所苦而仍未得到足夠的幫助，由台灣大學醫學院精神科高淑芬教授指導進行，於2018年發表的一份全國性兒童及青少年精神疾病流行病學調查報告中，顯示約30%的學童有罹患任一種精神疾病，且3.1%的孩子半年內有自殺念頭，由此可知，兒童青少年憂鬱的問題，值得我們持續關注。

常有人說，兒少族群不像成年人那樣，有工作、經濟上的壓力，怎麼會憂鬱？「少年不識愁滋味，為賦新詞強說愁。」，大人常容易將孩子們的情緒困擾看成所謂的「無病呻吟」。事實上，在兒童青少年這個年紀，除了常見的課業壓力以外，在身心仍在發展階段的他們，對於自我的角色定位、能力肯定，都還在摸索階段，在學校團體生活中，與同儕互動競爭的關係，也時常讓一些較為敏感的孩子們備感壓力。出了校園，面對父母以及更複雜的社會環境，孩子們感受到的是多方的期待及要求。綜合以上，孩子們要承受的心理壓力其實不比成年人來得少。

從生理面來說，兒童青少年的大腦仍在

發展成熟的階段，對於掌管情緒、衝動等控制能力的腦區在此年齡尚未完全發育完全，也使得孩子常會有較多的情緒起伏或衝動行為。兒童青少年的憂鬱症狀，往往較容易用一些身體不適、行動化症狀（例如不想去上學、不想跟人互動交談）來表現。不同於成人的情緒低落，兒童青少年的憂鬱往往亦會用易怒、煩躁情緒來表現，因而容易與家人發生爭執。

面對家中可能有憂鬱表現的孩子，家長切記不要太過著急地想以一個「過來人」的身分去告訴孩子該怎麼做，而應該停下腳步來，聽聽孩子的想法，孩子們常常第一時間不知如何表達困難，但唯有保持親子之間溝通的暢通，才能確保孩子在願意說的時候，能主動向父母尋求協助。

參考資料：

〈陳儀龍，陳為堅，高淑芬（民107）。臺灣兒童全國精神疾病流行病學調查：工具、盛行率、危險因子與疾病負擔〉

