

# 青少年常見情緒疾患

◎林口長庚兒童心智科主治醫師 梁歆宜



專長 | 兒少保護、ADHD、自閉症

**青**春期是從孩童到成人的過渡時期。青少年通常被定義成 12 歲到 18 歲的年輕人，但每個人的生理、心理和社會發展有所不同，與其以年齡範圍界定，倒不如定義為一段從孩童過渡到成人的時期。在這階段，青少年經歷劇烈的身心變化，使得他們在人格發展、自我探索、性別認同、家庭關係、同儕互動、課業學習、社會適應等各個面向皆有關鍵的發展議題。以下將針對憂鬱症與躁鬱症等較常見且影響廣泛的精神疾患做簡單介紹。

## ● 憂鬱症

根據國健署的統計，台灣 15~17 歲的青少年有 6.8% 罹患重度憂鬱症，1 年有將近 7,000 名青少年自殺未遂。常見的憂鬱症狀，包括鬱悶心情、失去興趣、食慾與睡眠變化、怠倦感、悲觀、過度罪惡感、思考力與注意力下降或猶豫不決、反覆想到死亡或是自殺意念及行為等。不同於成年人，青少年憂鬱症狀往往不典型，常常因為無法主動說出內心想法或是有困難表達心中情緒而以生氣易怒、失去耐心來表現，也常合併對於權威的反抗對立性行為。相對於憂鬱的情緒，憂鬱症對在學的青少年衝擊最大往往是憂鬱症造成的注意力不集中、記憶力衰退與思考力下降，而導致學習成就下降、學校生活適應上的問題，及家庭人際各方面等的惡性循環。

針對憂鬱症的治療，若症狀嚴重或是有自傷自殺、甚至想死的負面念頭，臨床上第一步通常是以藥物治療為主軸。另一方面，嚴重的青少年憂鬱症如果沒有得到妥善的藥物及心理治療，長期將會對大腦造成傷害，自殺的風險也會大幅提高。

## 躁鬱症

另一個青少年常見的情緒障礙是躁鬱症。躁鬱症，除了有段時間有憂鬱症狀之外，還有另一段持續時間有相反的躁症或輕躁症，症狀表現包含：高昂的情緒、過度的樂觀和自信、減少對睡眠的需求，不會感到疲倦、說話速度快、思考快速、容易分心、行為莽撞變多等等。嚴重的躁期時，甚至有些人會出現躁症相關的幻聽妄想，進而產生干擾行為，嚴重影響青少年生活適應。在治療躁鬱症的選擇上，藥物治療仍為第一線，主線藥物治療以情緒穩定劑或新一代抗精神病藥物為主軸，再加上其他輔助性藥物。大部分青少年躁症患者在接受一段時間藥物治療，多能回復到原本情緒狀態；但許多青少年在躁症時期出現那些會影響生活功能的行為，仍建議需接受個別或是家庭心理治療，協助個案處理相關問題，逐步恢復功能，及預防症狀復發。

最後，青少年因為正值青春期的情緒和行為本來就比較不穩定，以致情緒疾患經常和成長議題卡在一起，不易被察覺，也難被理解，甚至被忽略。建議家長與老師提升對於青少年時期出現的情緒疾患與處理的認識與覺察，若青少年出現上述憂鬱症及躁鬱症的類似症狀，建議及早帶到兒童青少年精神科門診做專業評估及治療。另外，面對正處在此困難狀態的青少年，父母與師長更需拿出愛與耐心，陪伴孩子度過這情緒風暴，試著理解他們的困境與想法，再決定如何給予協助。父母也應提升自我覺察，減少因自身的擔憂或負面情緒而進一步影響青少年。

誠如開頭所述，青少年是一個過渡成年的重要階段，身心發展在這階段有眾多發展任務正在進行中。隨著年齡長大，心性逐漸成熟，問題解決與危機處理能力增加，青少年可以逐漸成長為身心健康的成年人。☺

