

青春陽光下的影子，青少年的憂鬱與自傷

◎林口長庚復健及社區精神科主治醫師 鍾宜航

封面故事



專長 | 憂鬱症、焦慮症、失眠

在校園生活當中，充滿了成長的軌跡，但也伴隨著各種疑惑。在一個晴朗的下午，一名 15 歲國中學生漫步在校園內。他（她）很疑惑為什麼最近這幾個禮拜不管做什麼，心情都好不起來；有時候晚上會睡不著，會開始想到死亡這件事情；甚至，自殺的想法在他（她）腦海中慢慢浮現…。他（她）很猶豫要不要找其他人討論，最後他（她）決定找學校的輔導老師。輔導老師嘗試先接住他（她）的心情以及困惑，在

經過討論後，他（她）可以初步的去思考自己的情緒，而老師也邀請他（她）繼續到輔導室討論，並建議他（她）後續尋求專業的兒童心智科醫師或心理諮商師的協助。

青少年是一個成長過渡的階段，而在其中每一位成長中的人萌發了關於自我探索、家庭關係、性別認同、同儕關係以及課業壓力等探索過程。在這個過程當中，他（她）們會遇見情緒，而這些情緒對於人的成長與回憶都是不可或缺的。但有些青少男女，會在不同的議題當中，遭遇了憂鬱症狀的突襲。重度的憂鬱症臨床上常見的症狀分成三個部分：情緒上會以不快樂和憂鬱為主，但有時，他（她）們的表現可能會因為不知道如何表達情緒而以生氣易怒、失去耐心來表現；

在身體症狀則可能出現全身不適、沒有體力、容易疲倦、沒有胃口或者多吃、失眠；行為上可能出現對喜歡的事情失去興趣、不專心、沒有活力、成績退步、不願意上學、自傷或自殺行為等。這些症狀都可能影響到學習效率或是人際關係等對於成長至關重要的議題。

另外，根據 WHO 的資料，自殺已成為全球 15~19 歲青少年第四大死因。青少年自殺的原因很複雜。心理健康問題，例如憂鬱症，是主要風險因素之一。此外，學業壓力、家庭關係問題和社交壓力也可能導致青少年產生自殺意念。

為了有效預防青少年自殺，我們需要全社會的共同努力。在家庭層面，建立和諧的家庭關係、加強父母與子女之間的溝通至關重要。根據美國心理學家 Alejandra Arango 等人的研究，社會上的連結對於青少年自殺的預防會有幫忙。社會連結提供了情感上的支持，也增強了身分認同，並提供壓力的因應機制。在家庭相處當中，面對青少年，建議以較開放的溝通、溫暖的情感

互動並且提供穩定的關係與環境。在校園生活當中，青少年經常向朋友尋求支持和認同。積極的同儕互動可以增強自尊，並提供支持網路。而經歷霸凌或缺少人際互動等負面經歷會嚴重影響心理健康，並增加自殺的風險。

學校也應實施全面的自殺預防計畫，教育師生識別自殺徵兆，提供心理輔導，並提高心理韌性。一些社會層面的預防措施，例如限制接觸致命工具，改變媒體報導方式等也會有助減少風險。

家長與老師提升對於青少年時期出現的情緒疾病與處理的認識與覺察很重要，但也許有時孩子的狀況也令成年人不知所措。若青少年出現上述憂鬱症的類似症狀或有自殺自傷風險，建議及早帶到兒童青少年精神科門診做專業評估及治療。隨著漸漸邁向成年人，青少年成長的可能性是值得寄望的，若給予支持與協助，他（她）們也許能摸索出個人獨特的問題解決與危機處理能力，逐漸從影子底下慢慢走向陽光。🔗