

儿童及青少年

抑郁症



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

我好差，
冇人鍾意我！

我唔开心！
我好辛苦！

我唔想返学，乜嘢
都唔想做！

我有样嘢叻，
不如死咗去算啦！

我做错事，我
冇用，冇人会
原谅我……



如果儿童或青少年表达这些想法，他们可能是患上了抑郁症（depression）。

抑郁症是甚么？

抑郁症是由于患者的脑部受到压力，导致脑部的血清素、去甲肾上腺素等化学物质不足，令它不能正常运作，从而影响患者的情绪、思想、睡眠、胃口等。

儿童及青少年在成长阶段要面对各种生活转变，应付各种挑战。在家庭、学业和社交上，他们可能会面对突如其来的事情，例如亲友离世、考试不合格、失恋、患病等，对他们造成压力，引起抑郁的情绪。如果压力过大至他们难以承受的程度，这种抑郁的情绪可能会持续，导致他们患上抑郁症。

多份研究文献资料显示，儿童及青少年中约百分之三至五会患上抑郁症。当中青少年的病发率比儿童的为高，而女孩子的病发率则比男孩子的为高。



抑郁症对儿童及青少年有甚么影响？

抑郁症是一种严重的情绪病，它的影响可以是巨大且深远的，包括：

人际关系方面

抑郁症也可能影响儿童及青少年的人际关系，容易与家人、同学或老师发生冲突。

学习方面

抑郁症可能会影响儿童及青少年的学习，例如不肯回到学校、不愿到课室上课。

身心方面

严重的患者更可能会出现伤害自己的想法，甚至因此失去宝贵的生命。



患有抑郁症的儿童及青少年可能同时出现其他情绪、行为上的问题，例如焦虑症、品行障碍、饮食失调、滥药等，当中以焦虑症最为常见。

所以，我们必须重视儿童及青少年患上抑郁症的情况，及时为他们提供适当的评估和治疗，以帮助他们尽快康复，令其情绪、行为和生活都能回复正常。

抑郁症 有甚么病徵？

其实不快乐、情绪低落的情况，人人都可能经历过。那到底怎样才算是患上抑郁症？

抑郁症的症状包括：

1. 情绪持续低落
2. 身体感到疲倦
3. 对日常生活事物提不起兴趣
4. 不愿外出、不愿与人交往
5. 易发怒、易发脾气
6. 可能出现失眠或嗜睡
7. 胃口可能减少或增多，影响体重
8. 对自己缺乏信心
9. 难以专心学习、记忆力减退
10. 出现负面思想，例如感到内疚、自责、觉得自己无用、无助、无望
11. 有伤害自己、自杀的念头

如果这些症状最少持续两星期或以上，便有可能是患上了抑郁症。

抑郁症也可分为轻度、中度和严重程度。严重的抑郁症患者可能会出现幻觉（例如听到声音批评自己没用，是别人的负担）或妄想（例如觉得别人想伤害自己）的症状。

不过，有些儿童及青少年的抑郁症患者未必会有明显情绪低落的徵状，他们或会容易发怒或感到焦虑，身体或行为上亦会出现各种问题，例如：

- **身体不适：**
头痛、头晕、呼吸困难、胃部或心口感到不适等
- **行为问题：**
旷课、学业成绩退步、与家人或朋友吵架、对抗性行为增加，甚至吸烟、喝酒或滥用药物等

虽然有些儿童及青少年有抑郁情绪，但他们可能并非患上抑郁症，而是受其他情绪病的影响，例如适应障碍（adjustment disorder）。医生会根据他们的情况作出诊断。

什么是适应障碍？

适应障碍是由于受各种突发事件的影响而感到压力，继而产生的情绪或行为问题。这些情绪或行为的表现较面对同类事件应有的反应为大，影响到患者日常家庭、社交或学习的生活。

患者的压力来源可能是来自单一或多项事件，导致他们情绪低落、焦虑、易怒。他们亦可能出现其他徵状，例如失眠、专注力下降、对将来感到没有希望，甚至会有自杀的倾向。

然而，这些情绪或行为问题并不会持续出现，当引致压力的事件得到解决后，这些情绪或行为问题便会随之改善。

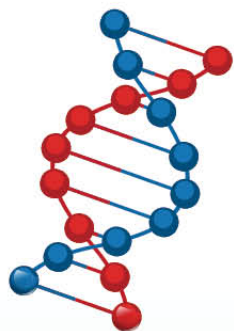


为甚么有些人会患上抑郁症？

抑郁症的成因可以是多方面的，包括：

遗传因素

如果家族中有患情绪病的病史，家庭成员患上抑郁症的机会亦会增加。这类家庭成员较容易在压力下出现血清素不足的情况，所以其脑部较难正常运作来处理情绪。



环境因素

各种生活上的压力都可以诱发抑郁症，例如：父母离世、父母婚姻出现问题、学习困难、应付无止境的功课或课外活动、留级、无法适应升中后的新环境、校园欺凌、失恋、被朋友或同学排挤、得不到老师重视、被虐待、受到性侵犯等。

性格因素

性格会影响一个人如何面对失败与挫折，以及如何处理困难和压力。如果其性格偏向执着、悲观、忧虑、过分完美主义、对自己及他人要求过高，或是过于看重别人对自己的看法，都会较容易患上抑郁症。

父母、老师和驻校社工 可扮演甚么角色？

抑郁症的影响和后果可以很严重，所以父母、老师和驻校社工应提高警觉，适时留意子女或学生的情绪和行为，了解他们的成长需要和生活转变。如果发现他们的情绪、行为出现变化，例如经常哭泣、易发脾气、睡眠或胃口等生活习惯出现问题、无故缺课、学习能力倒退等，应要尝试与他们沟通以了解情况，并作出及时和适当的辅导。

子女情绪低落，父母难免会感到难过和心痛，有时更因不知如何处理而感到无助。但即使承受压力，父母仍要尝试多关心、多聆听、多陪伴子女，尽量避免用针对性、伤害性的说话来责备他们，例如：

你咁懒唔返学，成日净系识打机……

你唔死都有用啦！

人读书你读书，点解你读成咁……



这些说话会令子女更自责和增加其内疚感，对改善他们的情绪一点帮助也没有。



父母可以尝试理解子女出现负面情绪和行为背后的原因，以较客观的角度处理和讨论问题，一旦在过程中遇上困难，也可以先和老师及驻校社工商量。良好的亲子关系有助子女面对和处理压力，但父母也不用过份保护子女，否则容易会令子女倾向以不成熟或逃避的方法处理困难。

如父母、老师和驻校社工能及时留意及舒缓子女或学生的负面情绪，可有助避免这些负面情绪发展成抑郁症。若发觉他们的负面情绪持续，就应协助他们寻求精神科医生或心理学家的评估和治疗，以避免病情恶化。

要是父母也受到情绪困扰，因而较难处理子女的情绪问题，父母自己亦应寻求专业人员的评估及治疗。

医护人员会如何帮助 抑郁症患者？



医院的医护团队由精神科医生、精神科护士、心理学家、职业治疗师及医务社工等不同职系的专业人员组成，为患者提供全面的评估及治疗。

精神科医生会根据求诊者的情绪、所面对的压力、成长与家庭背景、学习情况等范畴作出评估，以确定是否患上抑郁症，从而制订最适切的治疗方案。精神科医生又会与其他职系的专业人员合作，为患者提供合适的评估和训练，例如学习评估、职业评估、小组训练或心理辅导等。

整个治疗的目的一方面是要令患者认识负面情绪，以及压力与情绪的关系；另一方面亦会协助患者解决压力来源，逐渐提高他们应付困难的能力，并指导他们学习寻找解决问题的方法。在治疗过程中，父母须持正面的态度并积极参与，才能使治疗达到更佳效果。

接受药物治疗时 有甚么要注意？

医护团队会根据患者的情况，制订合适的治疗方法。治疗主要可分为药物治疗及心理治疗两大类。

治疗抑郁症最常用的药物是选择性血清素再吸收抑制剂（Selective Serotonin Reuptake Inhibitors，简称SSRIs）。这类抗抑郁药物可增加脑部的血清素，从而令患者的情绪、睡眠和胃口回复正常。医生会按患者的病情和身体状况来决定使用哪种抗抑郁药，并会从低份量开始，慢慢因应病情调校。

服用这类抗抑郁药初期或会出现一些副作用，例如失眠、焦虑、烦躁、不安、胃口减少等，亦可能会出现如头痛、肠胃不适（恶心、呕吐、肚泻、便秘）、倦意、流汗等其他副作用。不过，身体会随着时间而逐渐适应。而由低份量开始慢慢调校，亦有助减少副作用。

如果这类抗抑郁药不适合患者，医生便会选取其他类型的抗抑郁药。所以患者应向医生坦白说出自己服药后的情况，令医生明白其想法和副作用。医生会平衡各种因素，为患者选择最适合的抗抑郁药。

抑郁症首次病发后，患者一般需要接受为期半年至一年的疗程，以减低复发的机会。但如果患者过早自行停药，便会令病情变得反覆，复发的机会亦会增加。若抑郁症复发，患者就需要接受更长的疗程，可能要花数年的时间。



心理治疗有哪几种？

除了药物治疗外，医护团队亦会按患者的情况提供心理治疗。常用于抑郁症患者的心理治疗大致有以下数种：

认知行为治疗（cognitive behavioural therapy）

这是最常用的一种心理治疗方式。由于抑郁症患者对自己、身边的人与事，以及将来有负面的认知思想，认知行为治疗能令患者了解其不自觉的负面思想模式，从而渐渐改变他们对人与事的负面看法，以改善其负面情绪和行为。



人际关系心理治疗（interpersonal psychotherapy）



人际关系是其中一个主要的压力来源。这种治疗方式能帮助患者处理不如意的人际关系，改善与家人、朋友的沟通方法，并学习聆听、认识角色的冲突，藉此重新建立关系和运用已有的支援网络，有助治疗情绪问题。

心理动力治疗（psychodynamic psychotherapy）

透过讨论过去和现在的感觉和经历，以达致自我认识、了解、接受和成长。这种心理治疗以深层次的自我了解来改变其行为和态度，所以需要花上较长的时间。

家庭治疗 (family therapy)

这种治疗方式需要各家庭成员的参与。透过改善家庭成员之间的互动，各成员会在鼓励下道出感受，有助重新建立具建设性的沟通和家庭关系，以减低患者受到孤立和父母批评的机会，增加家庭和谐及互信。



集体心理治疗 (group psychotherapy)



这治疗方式的目的是使患者更愿意对同辈表达感受和想法，对青少年患者特别有效。患者在小组中可互相学习社交技巧和解决冲突的方法，又可互相陪伴和支持，并鼓励协助其他成员解决问题。

患者需要入院治疗吗？

有少数抑郁症患者的病情可能比较严重，例如有自杀的念头或行为、幻听、因易怒而有暴力行为等。为了保障患者及他人的安全，医生或会安排患者入院作更紧密的观察和治疗。

抑郁症可以预防吗？

1. 学习接纳、欣赏、爱护自己，认同自己的努力、欣赏自己的优点，不要为自己订立过高的要求。
2. 学习接受自己的缺点、过错和失败。世界上没有人是完美的，凡事应量力而为，尽了力便已足够。
3. 明白每一个人是不同的。避免与他人比较成绩、外表、朋友、财富和成就，尝试学习知足常乐。
4. 不要太介怀他人对自己的评论，因为他们可能只是误会或不了解自己而已。同时，对别人的要求亦不应太高，以免令自己失望。



5. 培养均衡的饮食习惯，订立良好的生活规律和定时的作息时间表，有助于保持心境愉快。



6. 应付测验、考试时，尝试提早作出安排，避免留到最后关头才开始准备，否则容易会自乱阵脚。
7. 定时做运动。任何运动都可以舒缓不开心的情绪，例如跑步、游泳或球类运动等。





8. 发掘一、两项兴趣，例如绘画、手工、音乐等。当自己不开心时，这些兴趣有助分散对压力事件的注意力。

9. 多参加一些群体活动，建立自己的社交网络。当我们需要时，这些人会聆听自己的感受，有助舒缓不开心的情绪。



10. 明白当遇到困难时，躲起来只会令感觉更差，又可能因放大了问题的严重性，只看到事情负面的一面，而看不到出路。可找一、两个可信任的人倾诉，说出自己的心情、感受，感觉也会舒服一点。

以上各点除了有助预防抑郁症，其实也可舒缓抑郁症患者的病情，对康复有很大帮助。

结语

儿童及青少年抑郁症是可以医治的，医疗团队会为患者制订合适的治疗方案，而患者则须与医护人员紧密合作，配合各种治疗和训练。过程中，家人、老师、朋友对患者的支持和鼓励亦十分重要，有助他们恢复健康，令生活及学习得以重上轨道。

作者：精神科专科医生乐蓉晶
编辑：青山医院精神健康学院
出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路15号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk

青山医院(第一版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网病人启力基金赞助

