

兒童及青少年

抑鬱症



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！

我唔開心！  
我好辛苦！

我唔想返學，乜嘢  
都唔想做！

我有樣嘢叻，  
不如死咗去算啦！

我做錯事，我  
冇用，冇人會  
原諒我……



如果兒童或青少年表達這些想法，他們可能是患上了抑鬱症（depression）。

# 抑鬱症是甚麼？

抑鬱症是由於患者的腦部受到壓力，導致腦部的血清素、去甲腎上腺素等化學物質不足，令它不能正常運作，從而影響患者的情緒、思想、睡眠、胃口等。

兒童及青少年在成長階段要面對各種生活轉變，應付各種挑戰。在家庭、學業和社交上，他們可能會面對突如其來的事情，例如親友離世、考試不合格、失戀、患病等，對他們造成壓力，引起抑鬱的情緒。如果壓力過大至他們難以承受的程度，這種抑鬱的情緒可能會持續，導致他們患上抑鬱症。

多份研究文獻資料顯示，兒童及青少年中約百分之三至五會患上抑鬱症。當中青少年的病發率比兒童的為高，而女孩子的病發率則比男孩子的為高。



# 抑鬱症對兒童及青少年有甚麼影響？

抑鬱症是一種嚴重的情緒病，它的影響可以是巨大且深遠的，包括：

## 人際關係方面

抑鬱症也可能影響兒童及青少年的人際關係，容易與家人、同學或老師發生衝突。

## 學習方面

抑鬱症可能會影響兒童及青少年的學習，例如不肯回到學校、不願到課室上課。

## 身心方面

嚴重的患者更可能會出現傷害自己的想法，甚至因此失去寶貴的生命。



患有抑鬱症的兒童及青少年可能同時出現其他情緒、行為上的問題，例如焦慮症、品行障礙、飲食失調、濫藥等，當中以焦慮症最為常見。

所以，我們必須重視兒童及青少年患上抑鬱症的情況，及時為他們提供適當的評估和治療，以幫助他們儘快康復，令其情緒、行為和生活都能回復正常。

# 抑鬱症 有甚麼病徵？

其實不快樂、情緒低落的情況，人人都可能經歷過。那到底怎樣才算是患上抑鬱症？

## 抑鬱症的症狀包括：

1. 情緒持續低落
2. 身體感到疲倦
3. 對日常生活事物提不起興趣
4. 不願外出、不願與人交往
5. 易發怒、易發脾氣
6. 可能出現失眠或嗜睡
7. 胃口可能減少或增多，影響體重
8. 對自己缺乏信心
9. 難以專心學習、記憶力減退
10. 出現負面思想，例如感到內疚、自責、覺得自己無用、無助、無望
11. 有傷害自己、自殺的念頭

如果這些症狀最少持續兩星期或以上，便有可能是患上了抑鬱症。

抑鬱症也可分為輕度、中度和嚴重程度。嚴重的抑鬱症患者可能會出現幻覺（例如聽到聲音批評自己沒用，是別人的負擔）或妄想（例如覺得別人想傷害自己）的症狀。

不過，有些兒童及青少年的抑鬱症患者未必會有明顯情緒低落的徵狀，他們或會容易發怒或感到焦慮，身體或行為上亦會出現各種問題，例如：

- **身體不適：**  
頭痛、頭暈、呼吸困難、胃部或心口感到不適等
- **行為問題：**  
曠課、學業成績退步、與家人或朋友吵架、對抗性行為增加，甚至吸煙、喝酒或濫用藥物等

雖然有些兒童及青少年有抑鬱情緒，但他們可能並非患上抑鬱症，而是受其他情緒病的影響，例如適應障礙（adjustment disorder）。醫生會根據他們的情況作出診斷。

## 甚麼是適應障礙？

適應障礙是由於受各種突發事件的影響而感到壓力，繼而產生的情緒或行為問題。這些情緒或行為的表現較面對同類事件應有的反應為大，影響到患者日常家庭、社交或學習的生活。

患者的壓力來源可能是來自單一或多項事件，導致他們情緒低落、焦慮、易怒。他們亦可能出現其他徵狀，例如失眠、專注力下降、對將來感到沒有希望，甚至會有自殺的傾向。

然而，這些情緒或行為問題並不會持續出現，當引致壓力的事件得到解決後，這些情緒或行為問題便會隨之改善。

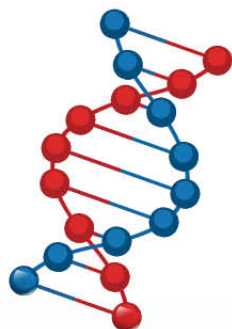


# 為甚麼有些人會患上抑鬱症？

抑鬱症的成因可以是多方面的，包括：

## 遺傳因素

如果家族中有患情緒病的病史，家庭成員患上抑鬱症的機會亦會增加。這類家庭成員較容易在壓力下出現血清素不足的情況，所以其腦部較難正常運作來處理情緒。



## 環境因素

各種生活上的壓力都可以誘發抑鬱症，例如：父母離世、父母婚姻出現問題、學習困難、應付無止境的功課或課外活動、留級、無法適應升中後的新環境、校園欺凌、失戀、被朋友或同學排擠、得不到老師重視、被虐待、受到性侵犯等。

## 性格因素

性格會影響一個人如何面對失敗與挫折，以及如何處理困難和壓力。如果其性格偏向執着、悲觀、憂慮、過分完美主義、對自己及他人要求過高，或是過於看重別人對自己的看法，都會較容易患上抑鬱症。

# 父母、老師和駐校社工 可扮演甚麼角色？

抑鬱症的影響和後果可以很嚴重，所以父母、老師和駐校社工應提高警覺，適時留意子女或學生的情緒和行為，了解他們的成長需要和生活轉變。如果發現他們的情緒、行為出現變化，例如經常哭泣、易發脾氣、睡眠或胃口等生活習慣出現問題、無故缺課、學習能力倒退等，應要嘗試與他們溝通以了解情況，並作出及時和適當的輔導。

子女情緒低落，父母難免會感到難過和心痛，有時更因不知如何處理而感到無助。但即使承受壓力，父母仍要嘗試多關心、多聆聽、多陪伴子女，盡量避免用針對性、傷害性的說話來責備他們，例如：

你咁懶唔返學，成日淨係識打機……

你唔死都有用啦！

人讀書你讀書，點解你讀成咁……



這些說話會令子女更自責和增加其內疚感，對改善他們的情緒一點幫助也沒有。





父母可以嘗試理解子女出現負面情緒和行為背後的原因，以較客觀的角度處理和討論問題，一旦在過程中遇上困難，也可以先和老師及駐校社工商量。良好的親子關係有助子女面對和處理壓力，但父母也不用過份保護子女，否則容易會令子女傾向以不成熟或逃避的方法處理困難。

如父母、老師和駐校社工能及時留意及舒緩子女或學生的負面情緒，可有助避免這些負面情緒發展成抑鬱症。若發覺他們的負面情緒持續，就應協助他們尋求精神科醫生或心理學家的評估和治療，以避免病情惡化。

要是父母也受到情緒困擾，因而較難處理子女的情緒問題，父母自己亦應尋求專業人員的評估及治療。

# 醫護人員會如何幫助 抑鬱症患者？



醫院的醫護團隊由精神科醫生、精神科護士、心理學家、職業治療師及醫務社工等不同職系的專業人員組成，為患者提供全面的評估及治療。

精神科醫生會根據求診者的情緒、所面對的壓力、成長與家庭背景、學習情況等範疇作出評估，以確定是否患上抑鬱症，從而制訂最適切的治療方案。精神科醫生又會與其他職系的專業人員合作，為患者提供合適的評估和訓練，例如學習評估、職業評估、小組訓練或心理輔導等。

整個治療的目的一方面是要令患者認識負面情緒，以及壓力與情緒的關係；另一方面亦會協助患者解決壓力來源，逐漸提高他們應付困難的能力，並指導他們學習尋找解決問題的方法。在治療過程中，父母須持正面的態度並積極參與，才能使治療達到更佳效果。

# 接受藥物治療時 有甚麼要注意？

醫護團隊會根據患者的情況，制訂合適的治療方法。治療主要可分為藥物治療及心理治療兩大類。

治療抑鬱症最常用的藥物是選擇性血清素再吸收抑制劑（Selective Serotonin Reuptake Inhibitors，簡稱SSRIs）。這類抗抑鬱藥物可增加腦部的血清素，從而令患者的情緒、睡眠和胃口回復正常。醫生會按患者的病情和身體狀況來決定使用哪種抗抑鬱藥，並會從低份量開始，慢慢因應病情調校。

服用這類抗抑鬱藥初期或會出現一些副作用，例如失眠、焦慮、煩躁、不安、胃口減少等，亦可能會出現如頭痛、腸胃不適（噁心、嘔吐、肚瀉、便秘）、倦意、流汗等其他副作用。不過，身體會隨着時間而逐漸適應。而由低份量開始慢慢調校，亦有助減少副作用。

如果這類抗抑鬱藥不適合患者，醫生便會選取其他類型的抗抑鬱藥。所以患者應向醫生坦白說出自己服藥後的情況，令醫生明白其想法和副作用。醫生會平衡各種因素，為患者選擇最適合的抗抑鬱藥。

抑鬱症首次病發後，患者一般需要接受為期半年至一年的療程，以減低復發的機會。但如果患者過早自行停藥，便會令病情變得反覆，復發的機會亦會增加。若抑鬱症復發，患者就需要接受更長的療程，可能要花數年的時間。



# 心理治療有哪幾種？

除了藥物治療外，醫護團隊亦會按患者的情況提供心理治療。常用於抑鬱症患者的心理治療大致有以下數種：

## 認知行為治療（cognitive behavioural therapy）

這是最常用的一種心理治療方式。由於抑鬱症患者對自己、身邊的人與事，以及將來有負面的認知思想，認知行為治療能令患者了解其不自覺的負面思想模式，從而漸漸改變他們對人與事的負面看法，以改善其負面情緒和行為。



## 人際關係心理治療（interpersonal psychotherapy）



人際關係是其中一個主要的壓力來源。這種治療方式能幫助患者處理不如意的人際關係，改善與家人、朋友的溝通方法，並學習聆聽、認識角色的衝突，藉此重新建立關係和運用已有的支援網絡，有助治療情緒問題。

## 心理動力治療（psychodynamic psychotherapy）

透過討論過去和現在的感覺和經歷，以達致自我認識、了解、接受和成長。這種心理治療以深層次的自我了解來改變其行為和態度，所以需要花上較長的時間。

## 家庭治療 (family therapy)

這種治療方式需要各家庭成員的參與。透過改善家庭成員之間的互動，各成員會在鼓勵下道出感受，有助重新建立具建設性的溝通和家庭關係，以減低患者受到孤立和父母批評的機會，增加家庭和諧及互信。



## 集體心理治療 (group psychotherapy)



這治療方式的目的是使患者更願意對同輩表達感受和想法，對青少年患者特別有效。患者在小組中可互相學習社交技巧和解決衝突的方法，又可互相陪伴和支持，並鼓勵協助其他成員解決問題。

## 患者需要入院治療嗎？

有少數抑鬱症患者的病情可能比較嚴重，例如有自殺的念頭或行為、幻聽、因易怒而有暴力行為等。為了保障患者及他人的安全，醫生或會安排患者入院作更緊密的觀察和治療。

# 抑鬱症可以預防嗎？

1. 學習接納、欣賞、愛護自己，認同自己的努力、欣賞自己的優點，不要為自己訂立過高的要求。
2. 學習接受自己的缺點、過錯和失敗。世界上沒有人是完美的，凡事應量力而為，盡了力便已足夠。
3. 明白每一個人是不同的。避免與他人比較成績、外表、朋友、財富和成就，嘗試學習知足常樂。
4. 不要太介懷他人對自己的評論，因為他們可能只是誤會或不了解自己而已。同時，對別人的要求亦不應太高，以免令自己失望。



5. 培養均衡的飲食習慣，訂立良好的生活規律和定時的作息時間，有助於保持心境愉快。



6. 應付測驗、考試時，嘗試提早作出安排，避免留到最後關頭才開始準備，否則容易會自亂陣腳。
7. 定時做運動。任何運動都可以舒緩不開心的情緒，例如跑步、游泳或球類運動等。





8. 發掘一、兩項興趣，例如繪畫、手工、音樂等。當自己不開心時，這些興趣有助分散對壓力事件的注意力。

9. 多參加一些群體活動，建立自己的社交網絡。當我們有需要時，這些人會聆聽自己的感受，有助舒緩不開心的情緒。



10. 明白當遇到困難時，躲起來只會令感覺更差，又可能因放大了問題的嚴重性，只看到事情負面的一面，而看不到出路。可找一、兩個可信任的人傾訴，說出自己的心情、感受，感覺也會舒服一點。

以上各點除了有助預防抑鬱症，其實也可舒緩抑鬱症患者的病情，對康復有很大幫助。

## 結語

兒童及青少年抑鬱症是可以醫治的，醫療團隊會為患者制訂合適的治療方案，而患者則須與醫護人員緊密合作，配合各種治療和訓練。過程中，家人、老師、朋友對患者的支持和鼓勵亦十分重要，有助他們恢復健康，令生活及學習得以重上軌道。

作者：精神科專科醫生樂蓉晶  
編輯：青山醫院精神健康學院  
出版：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路15號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山醫院(第一版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西醫院聯網病人啟力基金贊助

