

## 星島日報健康專欄《保健至專》-青少年也會抑鬱嗎？

媽媽：「爸爸，你看看蘇菲最近整天悶悶不樂，沒精打采；又常說疲倦沒有精神練琴，連與她討論喜愛的韓劇也好像毫無興趣似的，她會不會有情緒問題？」爸爸：「她是否功課壓力太大？妳先跟她談談吧！」

其實，兒童及青少年跟成年人一樣，也有情緒起伏的時候。面對生活壓力或挫折時，也有可能感到沮喪、煩擾及情緒低落。一般來說，這些情緒起伏是一種適應反應，往往會隨着時間或環境改變而好轉。若然情緒反應持續，並明顯影響其日常生活，以及對學業、人際或家庭關係等造成負面影響，那便有可能患上抑鬱症了。

根據世界衛生組織的報告，全球有2-5%的青少年患有抑鬱症。抑鬱症通常在青少年階段起病發，而當中女性患者比男性患者為多。兒童及青少年患者的徵狀與成年人的大致相同，其中主要徵狀包括：情緒低落、對大部分事物失去興趣、食慾及睡眠質素有明顯改變、反應明顯變得遲緩、難以集中精神及經常感到異常疲倦乏力。思想上，患有抑鬱症的兒童及青少年可能覺得自己一無是處、所做的事情都是錯的。他們有時或會過分自責、內疚或感到絕望。部分情況嚴重的更可能反覆想到死亡，甚至曾計劃或嘗試自殺。與成年人相比，患抑鬱症的兒童及青少年變得容易動怒及脾氣暴躁。有不少香港的學者指出，本地青少年患者最常見的抑鬱症徵狀是情緒低落、睡眠失調、疲倦及反應明顯變得遲緩。

抑鬱症沒有單一的誘發原因。不少醫學研究亦指出，只要及早治療，抑鬱症是可以治癒的。常見的治疗方法包括了藥物治療及心理治療。認知行為治療是一種實證有效的心理治療，主要針對與抑鬱症有關的負面思想模式。透過不同行為實驗及檢視思想的客觀性，從而改變當事人的情緒或減低情緒問題對他們生活的影響。

如家長懷疑子女患上抑鬱症，應尋求精神科醫生或臨床心理學家協助。經專業診斷後，能更有效了解病因及訂下適當的治療方法。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家張茵茵

(轉載自星島日報 | 保健至專 2016-10-10)