

星島日報健康專欄《保健至專》- 年輕人抑鬱症 (下)

上期談及青少年抑鬱症狀，包括出現最少連續兩星期的情緒低落、易感疲倦、對事物提不起應有興趣、失眠、胃口變差、缺乏自信心、不能專心、思想較負面，嚴重者甚至會有自殺的念頭，故應盡早防患。

要防患抑鬱症非難事，首先我們每個人都要學習接納、欣賞及愛護自己，平時應培養一、兩項興趣，而參加群體活動，可助舒緩負面情緒。遇到困難時，千萬別自我封閉躲起來，那只會令感覺更差，甚至可能放大了問題。如能找信任的人傾訴一下感受，可令人覺得舒服一點。須知道如可自己解決問題固然好，但解決不了也別自責，而且應敢於找他人幫忙，畢竟活在群體中，大家也需要互相幫助。

醫生評估防惡化

家長、老師、社工也要提高警覺，多關注、多聆聽、多支持，少批評、少懷疑、少比較，適時留意青少年的需要及情緒問題。如果能給予及時和適當的輔導，很多時可避免負面情緒發展成抑鬱症。一旦負面情緒持續，便有需要尋求精神科醫生評估及盡早治療，以防病情惡化。

藥物治療及心理輔導都能有效醫治青少年抑鬱症，令他們重過正常的家庭及校園生活。在此提醒各位年輕人，應知道自己的存在價值，青少年乃社會重要的一員，必須學會愛惜自己，家庭、學校方面亦要同心協力，一同關注年輕人情緒問題，這才可助他們學識走出困境，活出彩虹。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生樂蓉晶

(轉載自星島日報 | 保健至專 2017-03-20)

年輕人抑鬱症(下)

精神科 / 兒科保健至專

上期談及青少年抑鬱症狀，包括出現最少連續兩星期的情緒低落、易感疲倦、對事物提不起應有興趣、失眠、胃口變差、缺乏自信心、不能專心、思想較負面，嚴重者甚至會有自殺的念頭，故應盡早防患。

要防患抑鬱症非難事，首先我們每個人都要學習接納、欣賞及愛護自己，平時應培養一、兩項興趣，而參加群體活動，可助舒緩負面情緒。遇到困難時，千萬別自我封閉躲起來，那只會令感覺更差，甚至可能放大了問題。如能找信任的人傾訴一下感受，可令人覺得舒服一點。須知道如可自己解決問題固然好，但解決不了也別自責，而且應敢於找他人幫忙，畢竟活在群體中，大家也需要互相幫助。



醫生評估防惡化

家長、老師、社工也要提高警覺，多關注、多聆聽、多支持，少批評、少懷疑、少比較，適時留意青少年的需要及情緒問題。如果能給予及時和適當的輔導，很多時可避免負面情緒發展成抑鬱症。一旦負面情緒持續，便有需要尋求精神科醫生評估及盡早治療，以防病情惡化。

藥物治療及心理輔導都能有效醫治青少年抑鬱症，令他們重過正常的家庭及校園生活。在此提醒各位年輕人，應知道自己的存在價值，青少年乃社會重要的一員，必須學會愛惜自己，家庭、學校方面亦要同心協力，一同關注年輕人情緒問題，這才可助他們學識走出困境，活出彩虹。

整理：Kar



今日顧問：
青山醫院精神健康學院
副顧問醫生樂蓉晶