

## 星島日報健康專欄《保健至專》 – 正視青少年抑鬱

兒童及青少年抑鬱症患者的徵狀與成年人的大致相同，包括情緒低落或容易暴躁、對大部分事物失去興趣、食欲及睡眠質素明顯改變、反應變得顯著遲緩、難以集中精神及常感異常疲倦乏力。

思想方面，患者可能會覺得自己一無是處、所做的事情都是錯誤的、會令家人和老師們失望。有時或會過分自責、內疚或感到絕望，嚴重者更可能反覆想到死亡，甚至曾計畫或試圖自殺。與成年患者相比，他們會更易動怒及脾氣暴躁。有不少香港學者表示，本地青少年患者比西方地區的更容易有情緒低落、睡眠失調、疲倦及反應明顯變得遲緩等抑鬱症徵狀。

### 認知行為治療

不少醫學研究指，只要及早治療，抑鬱症是可治癒的，常見治療方法包括藥療及心理治療，其中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，通過檢視思想是否具備客觀性及進行不同的行為實驗，患者的思想模式會有所改變，有助減低日常生活受情緒問題的影響。

抑鬱症沒有單一的誘發成因，如家長懷疑子女患上抑鬱症，應及早尋求精神科醫生或臨牀心理學家的專業診斷。

撰文：青山醫院精神健康學院臨牀心理學家張茵茵

(轉載自星島日報 | 保健至專 2018-01-22)

## 正視青少年抑鬱

精神科 / 物理治療

兒童及青少年抑鬱症患者的徵狀與成年人的大致相同，包括情緒低落或容易暴躁、對大部分事物失去興趣、食欲及睡眠質素明顯改變、反應變得顯著遲緩、難以集中精神及常感異常疲倦乏力。

思想方面，患者可能會覺得自己一無是處、所做的事情都是錯誤的、會令家人和老師們失望。有時或會過分自責、內疚或感到絕望，嚴重者更可能反覆想到死亡，甚至曾計畫或試圖自殺。與成年患者相比，他們會更易動怒及脾氣暴躁。有不少香港學者表示，本地青少年患者比西方地區的更容易有情緒低落、睡眠失調、疲倦及反應明顯變得遲緩等抑鬱症徵狀。

### 認知行為治療

不少醫學研究指，只要及早治療，抑鬱症是可治癒的，常見治療方法包括藥療及心理治療，其中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，通過檢視思想是否具備客觀性及進行不同的行為實驗，患者的思想模式會有所改變，有助減低日常生活受情緒問題的影響。

抑鬱症沒有單一的誘發成因，如家長懷疑子女患上抑鬱症，應及早尋求精神科醫生或臨牀心理學家的專業診斷。

整理：Kar

