

兒童和青少年的情緒問題

MOOD PROBLEMS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS



情緒問題影響一個人的想法、自我感覺以及思考方法。最常見的情緒問題是不同類型的抑鬱症。甚至非常年幼的孩子都會有感到抑鬱的時候，儘管他們表達這種感覺的方式可能會與成年人有所不同。

幼兒透過他們的行為舉止來表達他們的抑鬱感覺。他們未必懂得將自己的感受告訴別人；不過，他們卻會說自己覺得胃痛、頭痛、或感到其他不適和疼痛。

青少年在情緒上有相當程度的喜怒無常是可以預料的。但有些時候，青少年卻可以變得非常抑鬱。

抑鬱的兒童和青少年看來會在課堂上心不在焉、或不理睬父母的說話。如果這些表現跟其他行為連在一起，例如經常感到憂傷或很容易哭泣等，就是抑鬱症 (depression) 常有的癥狀。

孩子抑鬱症的其他癥狀包括暴躁不安、對往常喜愛的活動失去興趣，如體育運動或與朋友外出玩樂等。焦慮也是常見的癥狀。

抑鬱的青少年有高度的自殺傾向 (high risk for suicide)，因此，父母、其他照顧者和老師要留意兒童和青少年出現的抑鬱癥狀，這是非常重要的。患有抑鬱症而未獲得治療也可以導致長期的健康問題。

情緒問題的類別

嚴重抑鬱症 (Major Depression) :

嚴重抑鬱症可以是長期而且令人能力減損的病症，能影響一個人絕大部份的生活。嚴重抑鬱症在情緒、精神和身體上的癥狀包括：難以入睡或進食，或連續兩個星期感到悲傷絕望或內疚。

長期低度抑鬱症 (Dysthymia) :

長期低度抑鬱症是一種慢性的低度抑鬱症，持續最少兩年，它令人難以享受生活、熱心處事或實現理想。精神抑鬱症通常開始於童年，並能延續終生。

躁狂抑鬱症 (Bipolar Disorder) :

患有躁狂抑鬱症的成人在情緒上會出現抑鬱和過度興奮 (overexcitement) 交替的癥狀，即所謂的「躁狂」期 (manic phase)。

然而，兒童患者未必會有這兩種情緒狀態 (抑鬱和躁狂) 相互交替；反之，兒童患者可以長時間抑鬱，而躁狂期則延至多年後才出現。

兒童和青少年患有躁狂抑鬱症的主要癥狀是：經常暴躁和覺得自己非常重要，而且覺得自己有能力去做任何事情 (虛張聲勢)。

如何區分正常和不正常的表現?

如果發生以下的情況，為兒童和青少年尋求協助是很重要的：

- 經常感到憂傷和容易哭泣
- 感到煩躁不安或難以入睡或進食
- 對往常喜愛的活動失去興趣

悲傷與抑鬱是有分別的。悲傷通常是指一種短時期的內心感覺，並與某件特殊事件有關，對個人的日常生活只造成輕微的影響。

失去摯愛的人之後感到哀傷或悲傷，是十分正常的，而且是這種事發生之後應該有的感覺。

憂慮和恐懼都是常見的情緒而且頗為正常。在受到威脅的情況下感到害怕是一件好事：它使您提高警覺，並給予您動機和精力去設法脫離險境 - 即所謂的「對抗或逃避」反應 ('fight or flight' response)。

不過，當悲傷、憂慮或焦慮等情緒持續纏繞不去，並干擾個人享受生活或從事正常功能的能力時，這就可以是抑鬱症的迹象。當有這種情況出現時，便應約見醫生或其他精神健康專家。

甚麼原因導致抑鬱症?

兒童和青少年的抑鬱症可以與很多事情有關。抑鬱症的癥狀可以由一件悲傷或痛苦的事情引發，如家中親人去世。孩子長期觀察父母爭吵不休，或者受到父母忽略或虐待，也會導致抑鬱症。

儘管如此，家族遺傳可以令人更容易患有較嚴重的情緒問題，原因是腦部一種幫助調節情緒的化學物質不能正常地運作。

有時，當兒童在幼年期間面對壓力時，他們的身體會隨之改變，令他們終生對壓力有不良的反應，結果使他們形成了抑鬱和/或焦慮問題，甚或可能影響終生。

抑鬱症的問題有多普遍？

無論何時，年齡介乎於5至17歲的兒童和青少年有3.5%患有不同形式的抑鬱症，而這比率會隨年齡而增長。

在青少年期女孩比男孩較多顯示出抑鬱症的癥狀，但這種差異在兒童期並沒有出現。

抑鬱症可以持續多久？

情緒失調的時間持續多長，要視乎情緒失調的類型。

嚴重抑鬱症通常維持六個月或以上，而長期低度抑鬱症則持續兩年或以上。兩者都有可能是短暫性或終生性的。這全視乎患者是否及早獲得診斷和治療，並能成功治癒。

躁狂抑鬱症通常是終生性的。

甚麼是有效的治療方法？

治療兒童和青少年的抑鬱症可包括行為治療或藥物治療。第一線的治療是認知行為治療（cognitive behavioural therapy, CBT），這治療方法幫助兒童和青少年改變導致抑鬱情緒的想法和行為。

對於治療病情較深的嚴重抑鬱症，現正廣泛應用一種較新的抗抑鬱藥，名為SSRIs（選擇性血清素再吸收抑制劑）。這些藥物可使身體更有效地運用血清素。血清素是一種腦內的化學成份，可以影響情緒和行為。

治療躁狂抑鬱症可採用幾種不同的藥物，以及家庭和行為治療。

情緒抑鬱的青少年有高危險度的自殺傾向。父母、其他照護者和老師要留意兒童和青少年出現的早期抑鬱症癥狀，從而能盡早為他們治療。

背景資料(只有英文版)

Lonely, Sad and Angry 作者: Barbara Ingersoll & Sam Goldstein
出版: Specialty Press/A.D.D. Warehouse; 2001

New Hope for Children and Teens with Bipolar Disorder: Your Friendly, Authoritative Guide to the Latest in Traditional and Complementary Solutions 作者: Boris Birmaher 出版: Three Rivers Press 2004

The Life of a Bipolar Child: What Every Parent and Professional Needs to Know 作者: Trudy Carlson 出版: Benline Press; 2000

分步指南(只有英文版)

Helping Your Teenager Beat Depression: A Problem-Solving Approach for Families 作者: Katharina Manassis & Anne Marie Levac 出版: Woodbine House; 2004

The Depressed Child: A Parent's Guide for Rescuing Kids 作者: Douglas Riley 出版: Taylor Trade Publishing; 2001

Coping with Depression in Young People: A Guide for Parents 作者: Carol Fitzpatrick and John Sharry Wiley; 2004

Bipolar Disorders: A Guide to Helping Children & Adolescents 作者: Mitzi Waltz, Patient Centered Guides; 2000

Rescuing Your Teenager from Depression 作者: Norman T. Berlinger 出版: Collins 2006

青少年讀物(只有英文版)

What's Your Mood? A Good Day / Bad Day / In-between Day Book
作者: Kimberly Potts 出版: Adams Media Corporation; 2004

網站(只有英文版)

美國兒童及青少年精神病學院 (American Academy of Adolescent and Child Psychiatry)

www.aacap.org/publications/factsFam/depressed.htm

美國國家精神健康研究所《抑鬱症手冊》(National Institute of Mental Health Booklet on Depression)

www.nimh.nih.gov/healthinformation/depressionmenu.cfm



McMaster
Children's Hospital



本資訊冊由 CIBC 世界市場兒童奇蹟基金會 (CIBC World Markets Children's Miracle Foundation) 資助，並由健康兒童發育知識中心 (Centre of Knowledge on Healthy Child Development) 編制。

健康兒童發育知識中心是奧福德兒童學習中心 (Offord Centre for Child Studies) 的一個計劃，奧福德兒童學習中心是幫助兒童茁壯成長的表表者。請瀏覽 www.knowledge.offordcentre.com 網站，以獲取更多資訊去識辨、預防和治療兒童和青少年的精神健康問題。

創意共用授權條款

您可以



共用本作品 — 包括複印 / 製、分發和傳播。

共用條件如下:



指明所有權。您必須根據作者或授權方要求之方式具體說明本作品所有權屬於作者或授權方 (但不得以任何方式暗示他們認可您或您對本作品的使用)。



非商業性用途。您不得將此作品用於商業用途。



禁止演繹。您不得對本作品進行改變、改造或基於本作品構造新作品。