

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

第四冊，第七期

2006年3月

## 認識兒童和青少年抑鬱症

### 何謂抑鬱症？

當孩子喜怒無常、行為怪異或易怒時，他們的父母可能會納悶，這些是成長的正常表現，還是某些更加嚴重問題的徵兆，如抑鬱症。確實，所有人，無論孩子還是成年人，時常都會經歷憂傷或者情緒變化，但臨床抑鬱症卻是一項嚴重的紊亂，需要專業幫助。

臨床抑鬱症和正常憂傷之間的主要差別在於，抑鬱症導致孩子在學校、家庭或與朋友之間遭受顯著的壓力或機能缺陷，從而影響其日常生活。實際上，抑鬱症是學業困難的一個主要原因，可能會導致通常很聰明且本來可以獲得好成績的孩子發生成績不良甚至輟學等問題。值得慶倖的是，可以提供有效治療來幫助兒童和青少年從抑鬱症康復，繼續健康、幸福地生活。

### 我怎樣才能知道我的孩子是否有問題？

抑鬱症通常分為兩個主要類型。第一類是主要抑鬱症，即症狀每天都發生，持續至少兩週時間；第二類是情緒紊亂，這個症狀比較緩和，但持續一年或更長時間，且更被認為是一種慢性問題。兩種情況的症狀類似，如果存在即指示需要透過兒童精神病醫師或心理學家進行評估。研究顯示，在任何時候，兒童和青少年中 10%到 15%都會表現出某些抑鬱症徵兆。

兒童抑鬱症徵兆包括：在幾乎每天以及每天的大多數時間感到悲傷或易怒，對以前喜歡作的事情的興趣降低，食慾或體重明顯改變（或者體重沒有如期增加），睡眠問題、缺乏精力、煩躁不安或行動遲緩，以及難以集中注意力。感到無用、絕望或為自己無法控制的事情而歉疚，這在抑鬱症兒童也很常見。最後，某些抑鬱症兒童會經常想到死亡或傷害自己。他們一旦提到自殺想法，就應當引起精神健康專業人士的注意。

### 我該如何幫助孩子？

- 鼓勵您的孩子和他人討論自己的想法和感受。您可能需要主動與其交談，詢問他們在學校、家庭以及與朋友之間的境況如何。儘量不要告訴孩子「不要難過」，因為這樣可能會使他們感到自己被誤解了。很多孩子還會發現透過寫日記或畫圖畫來表達自己的而情感會有所幫助。
- 注意您的孩子的情緒和活動程度方面的變化。如果發現有變化，就記下這種變化是持續一天（如「我今天不想去踢足球了」）還是持續好幾天（如「足球沒意思了，我要退出足球隊」）。如果易怒、憂傷和/或興趣下降的情況持續好幾天，則您必須與孩子討論所發生的情況。
- 如果您不太確定孩子的感覺到底如何，就問一下！孩子透過觀察大人們公開討論自己的想法和感受而學習。此等交談應當在不受外界干擾的環境中進行（例如遠離流動電話或電視機），這樣孩子才能輕鬆地表達困難的情緒，這一點十分重要。

- 如果孩子談到自殺或死亡，您一定要認真對待（不要假設您的孩子只是在吸引別人注意）。如果孩子的憂傷開始影響他們在學校的學習成績或者與朋友和家人相處，則請考慮向精神健康專業人士諮詢。

### 何種類型的治療最佳？

在治療抑鬱症方面心理治療和藥物治療可能同樣有效，根據孩子的需要可以選用其中一種或兩種。但是，如果孩子有自殺傾向或基本機能發生問題，則應當考慮藥物治療。對於大多數孩子，在大多數情況下，單獨藥物治療還不夠。還需要一個支援、理解和關愛的環境。

在治療抑鬱症方面，已發現兩類心理治療最有效。認知行為治療(Cognitive Behavior Therapy, 簡稱 CBT)被認為是針對兒童抑鬱症的慣用治療方法。在 CBT 中，教授兒童識別消極思維模式、解決問題以及管理情緒的原則。人際心理治療 (Interpersonal Psychotherapy, 簡稱 ITP) 也被認為是有效的，特別是在治療青少年抑鬱症患者時。ITP 是一種簡短治療形式，集中于孩子的溝通和關係技巧。

### 有用資源

家庭如果有興趣瞭解更多資訊，以認識自己的幼年 and 青少年孩子是否有抑鬱症，可以瀏覽下列資源：

- [www.depression.org](http://www.depression.org)
- *Help Me, I'm Sad: Recognizing, Treating, and Preventing Childhood and Adolescent Depression* ( 幫幫我，我很憂傷：認識、治療和預防兒童和青少年抑鬱症 )。作者：DG Fassler 和 LS Dumas。
- *More than Moody: Recognizing and Treating Adolescent Depression* ( 不只是喜怒無常：認識和治療青少年抑鬱症 )。作者：Harold S. Koplewicz，醫學博士。
- *Double-dip Feelings: Stories to Help Children Understand Emotions* ( 波動的情感：用故事幫助孩子理解情感 )。作者：Barbara S. Cain。

由紐約大學兒童研究中心的哲學博士米歇爾·珀爾曼 ( Michelle Pearlman ) 和哲學博士愛娃·列文 ( Eva Levine ) 撰寫和製作。

### 關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供有限的幾項臨床研究。請撥打電話(212) 263-8916，瞭解您的孩子是否適合某項研究。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請瀏覽紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

**AboutOurKids.org**

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

**Changing the Face of Child Mental Health**

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

《父母必讀》得到了 Joseph Healey 的慷慨支援。