



淺談青少年憂鬱

鹿鳴國中輔導室111.12

修改自張甯諮商心理師〈向死的存在：自殺防治守門人訓練講座〉簡報
及小鬱亂入網頁<https://depressytrouble.tw/>



為什麼會得到憂鬱症

- 憂鬱症病人腦中的**血清素**和**正腎上腺素**不足





青少年的憂鬱

情緒上 心情低落、不開心、易怒、焦躁不安、容易自責、沒有價值感、反覆想到死亡或自殺

身體上 全身不適、容易疲倦沒有活力、沒有胃口或大吃大喝、失眠或嗜睡

行為上 動作遲緩、思考能力或專注力減退、對日常生活失去興趣、自傷或自殺行為

若以上這些症狀已持續一段時間（**兩週以上**），且損害到生活功能（人際、學習等），表示需要求助了~~

在面對憂鬱症患者時 可以參考以下「三不守則」

「不鼓勵，不責備，不反駁」

1. 不鼓勵：不要一直對患者說要加油要正向思考等話語。
2. 不責備：不要責備患者說都是他的錯，或是有病就什麼事都做不好等等。
3. 不反駁：面對患者沮喪的話語，傾聽就好，不要一直反駁對方說的都是錯的。

除了三不守則外，我們還可以這樣做．．．

- 關心
- 傾聽
- 不要不理他
 - 說出來
- 一起出去玩
- 鼓勵就醫

關心



多多關心患者，讓他們知道自己並不孤單！

如果你身邊有人有憂鬱症，你一定會被一定程度的影響。最重要第一件事可以鼓勵或陪伴她就醫，並且盡力陪伴他完成療程，或是在他不適應原本療程時陪伴他尋找他法。不過也要時時注意不要讓自己過度沉浸在朋友罹患憂鬱症的情緒中。

傾聽



傾聽時，如果可以，
告訴他們現在狀況不好，不代表未來會一直不好下去。

傾聽憂鬱症患者時，要讓他了解事情現在不好，但不代表未來會不好。

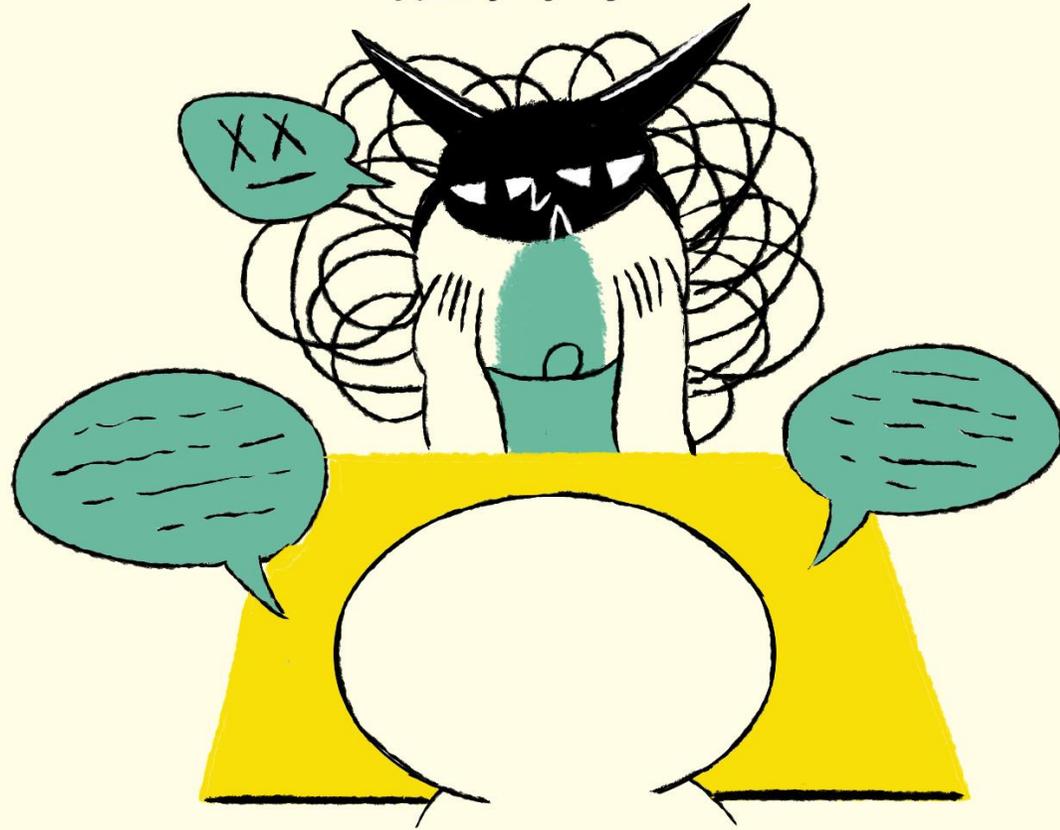
不要不理他



患者的孤獨很大，有時會大到拒絕任何人的接觸，
在他們身邊的人要有耐心，千萬不要被拒絕就不理他。

即使病患拒絕，也要伸出援手，患者的孤單感很強，會拒絕與人接觸，但千萬不要這樣就不理他。

說出來



患者如果提起自殺的想法，和他們一起談論，不要迴避話題。

在患者談起自殺念頭的時候，坦率地與他們談論自殺的話題，並且告訴他們的醫師或是心理師。

一起出去玩



可以邀請他一起運動或參加輕鬆的活動，
如果他不願意，也不要強迫。

可以適時地邀請他一起出門運動或是參加一些輕鬆的活動，但千萬不要強迫他們。

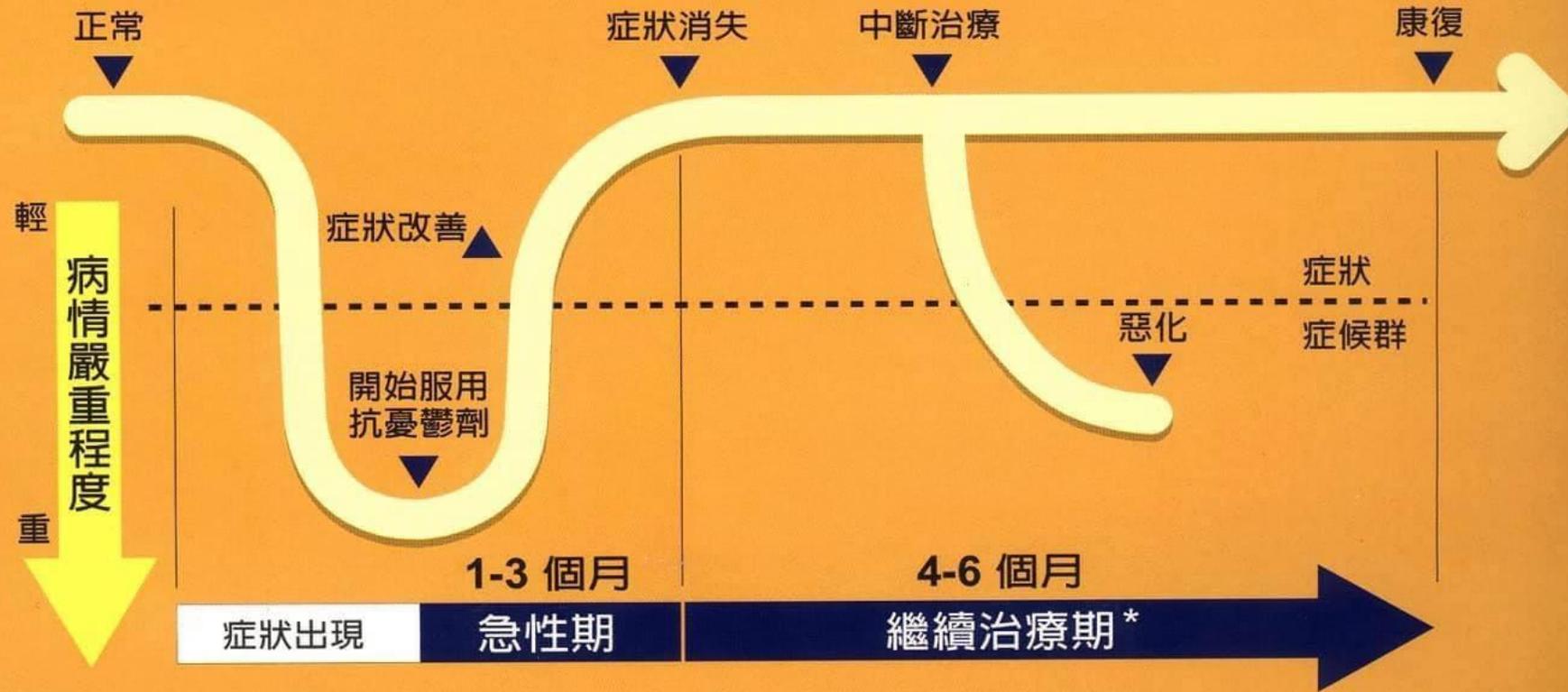
鼓勵就醫



在患者身邊的人要積極鼓勵他們就醫，
讓患者了解接受治療能有效對付症狀，讓病情好轉。

周圍的人要積極鼓勵他就醫，用自身的個性說服他就醫。讓他知道療程不會永遠持續下去，因為當療程結束，他將會好轉很多。

抗憂鬱藥物需要治療多久



Adapted from Kupfer DJ. Long term treatment of depression. J Clin Psych 1991;5 (Suppl, 7):28-34.

*治療期長短得視病情由醫師決定

溫馨提醒：持續就醫及穩定服藥很重要喔!!!



小幸運，小信運

如有任何疑問，歡迎與輔導室聯繫

04-7713846#241

