

## 點亮孩子心中的燈——談青少年憂鬱症

【文/ 陳品皓】

青少年的憂鬱症，其實在國高中並不少見。在介紹憂鬱症之前，先請問爸媽，有沒有看過寺廟裡的光明燈？如果看過，你通常什麼時候會點光明燈呢？

仔細想一想我們點光明燈的時機，好像除了安太歲以外，就是在遇到生活中的困頓、瓶頸或是不如意時，也會希望透過光明燈，來照亮我們此刻模糊不明的困境。因此，光明燈在某種精神層面上，是用來指引人生方向的。

而我們每個人，其實也有一盞光明燈，透過這盞光明燈，我們能夠計劃、思考未來、能夠在困頓中也往前進、對未來抱持期待。這盞光明燈，就是我們的大腦。當大腦良好運作時，我們可以做到上面這些事情，但是如果大腦這盞光明燈不亮了，你猜猜會發生什麼事情呢？

一旦大腦的光明燈暗了，我們就開始不太能夠思考、很難專心計劃、對未來沒有期待跟想象，對事情不再有興趣，失去了對生活事物的動機。

憂鬱症的孩子，就會是這個樣子，因為他腦袋中的光明燈，已經黯淡了。

而我們要做的事情，就是盡量提供各種可能的小火種，在家人支持的氛圍中透過有技巧的互動原則與專業的治療介入，讓孩子的大腦光明燈，能夠再度點燃發亮。

\*\*\*\*\*

### 爸媽如何面對與處理？

當孩子或家人承受憂鬱症等身心疾病困擾時，這代表，在未來的日子裡，他有非常多的挑戰要面對。身心疾病的療癒漫長且艱辛，在這過程中，絕對不要小看各位能為孩子帶來的力量。以下是在面對憂鬱症孩子時，可以提供協助的具體方法：

#### 1. 認識疾病

「知己知彼、百戰百勝」。若我們對憂鬱症等身心疾病有正確了解、知道治療的策略與效果，將會讓我們對孩子在復元的過程中，有比較正確的期待，避免不必要的壓力。因此，如果孩子或家人正飽受憂鬱症所苦，對於爸媽來說，了解憂鬱症的相關知識是非常重要的關鍵。

#### 2. 正規治療是王道

憂鬱症的治療，應當尋求精神科醫師與臨床心理師一起協助，透過藥物與心理治療中的認知行為技巧，協助孩子逐步地走過憂鬱的陰暗之地。

若孩子抗拒治療或吃藥，這是很正常的，他一定有合理的理由，爸媽可以聽聽看他

的擔憂是什麼。如果他對於治療感到疑慮、對藥物的副作用感到不舒服，可以和孩子一起向醫師釐清疑問，解除憂慮，若是孩子抗拒心理治療，父母也可以和治療師一起討論如何克服。

爸爸媽媽的角色就是溫和且堅定的鼓勵孩子尋求治療，並且支持他完成整個療程。

### 3.生活規律化

憂鬱症會帶來作息上的全面失調，包含睡眠。睡眠對健康是相當重要的，如果作息不規律，也會影響到憂鬱的症狀。因此協助孩子進行規律的作息，越規律的生活越好，並且在規律的生活中仍要提供環境的充分刺激，像是安排日間出去走動、騎車、打球或任何孩子之前有興趣的活動，這些刺激對於大腦的調節有所幫助，也能夠節律睡眠的步調。

### 4.任何小進步都值得被看到

身心疾病的治療是逐步而緩慢的，但對孩子而言，任何一點小小的進展或是改變，都值得被認真的看待。爸媽可以讓他知道，你以他的努力為榮，因為我們要肯定的是他願意面對病症的勇氣，同時避免把自己的期待透過鼓勵變成孩子的壓力。任何生病後的正向改變，儘管和之前的水準可能有落差，但對孩子來說，這都是改善的足跡，值得被大人看到。

你可以說：「我知道這對你很不簡單，我看到你在\_\_\_\_(方面)的努力，我們一起慢慢來。」

盡量避免說：「你要加油靠自己呀（造成被遺棄的感覺）」、「你不要想太多（負面的想法很難透過自己控制，這麼說反而增加了無力感）」、「你要想想你的家人呀！你要為他們努力（把改變的責任跟壓力變得更大，引發逃避）」。

### 5.主動詢問

你需要什麼？永遠不要假裝你知道孩子需要什麼，因為那是不可能的事情。當他感到沮喪、難過或是焦慮時，主動問他：「我可以為你做什麼？」好讓患者可以在適度準備的情況下應付眼前的環境。

### 6.除了耐心，還是耐心

身心疾病的發生與個人思考習慣有所關聯，而要改變一個人積年累月下來的思考習慣，相當困難。保持耐心，採取合理的期待，才不會給自己跟孩子太大壓力。

### 7.照顧好你自己

當孩子或家人出現情緒反應時，請務必保持冷靜，你可以同理他的情緒，但避免把焦點過度放在他的情緒上。透過朋友、同事或其他家人的支持，對你來說非常重要。

### 8.良好而專注的傾聽

有時候，光是去說出自己的狀態或想法，便能夠增加患者的控制感，這種控制感在壓力調適及疾病因應上，非常重要。請允許孩子去描述他的感受，你只需要「專注

傾聽，不帶評論與批評」，這樣不僅可以更清楚掌握他的狀態，也不會讓他有孤立無援的感受。傾聽只有三個原則：不急忙打斷、不急下判斷、不急給答案。

\*\*\*\*\*

給孩子的建議：如何面對自己的憂鬱？

不知道你有沒有發現，過去我們在做某些事情之前，嘴巴都會覆誦或是描述自己在做的事情，比如說：「我要把這個積木放到這個地方」、「滑梯有人在玩怎麼辦呢？我可以晚一點再過去……」，或是在事情結束之後：「今天沒辦法玩到電動，那就下一次吧」等等。這是一個很常見的現象，不只是孩子，你會發現我們現在都還常常會有這種自我語言，只是發生在大腦裡，不會真的念出來，像是：「這個豬頭老師，他一定是故意找我麻煩」、「煩耶，每次他這樣念都感覺是在念我」、「大家一定都在等著看我出糗」等等。我們過去沒有特別在意這些自我對話，但事實上，人們對自己所說的話，也可能會決定他們的行為以及心理的狀態。

心理學家麥欽邦(Meichenbaum)認為「人們對他們自己所說的話（內在語言），決定（控制並且引導）了他們自己的行為表現。」

簡單來說，思考（內在語言）是一種習慣，而思考的內容會對情緒以及行為帶來影響。但內在語言不見得一定是負面的，相反的，持平的內在語言也可能平復負面的情緒。因此，我們也可以選擇對自己說的話，不管是持平的或負向的，而這些都會影響你的狀態，端視你的選擇而定。下面有三種自我對話的方式，是在你遇到困難時，可以先試著對自己說說看，它就像是思考的開關或調節器，當你這麼說的時候，有時候狀況就會因為你選擇的開關而有所改變：

#### 1. 「因應式」內在語言

這是指我們在面對外在環境刺激時，所產生的內在語言。

比如在面對壓力時，我們可以告訴自己一些應付措施，這可以避免我們掉落進更糟糕的情緒裡，並做出比較適當的回應。這類的內在語言像是：「我可以試試看，畢竟事情並不總是糟糕的，況且我過去做得到，我只是需要一點時間做準備」、「我會有點緊張，所以先試著放輕鬆，然後謹慎慢慢的處理就好！」、「同學說話的方式讓我很難受，我會難受是很合理的，我要好好照顧自己。」

#### 2. 「行動式」內在語言

這是告訴自己是否行動的內在語言。比如說：「好，我現在很難過，我要停止這些讓我難過的想法，然後再試著先專心五分鐘」、「我要先試著運動五分鐘看看，我可以先安排走路就好。」當我們在利用這類的內在語言時，要先考慮是否自己能做到，否則困擾會更多（比如：我要上床後馬上睡著）。

### 3.「評估式」內在語言

這是指我們在行動後，依照自己的表現做出進一步的評價。

就像是當我們有了一些成功經驗後，會對自己說：「我做到了，我真是不錯！」、「我有能力可以完成這些事情。」、「其實讓自己嘗試十分鐘的運動，並沒有想像中的困難。」等等，這都會增加我們對自己的正面感受。

如果說結果不理想，也可以用此自我鼓勵，像是：「在這件事情上，我有盡力了，或許結果不如我預期，但這不代表一切都完蛋了，我可以從裡面學習，作出一些調整，下次或許會更好一些。」

這些都你可以嘗試的例子，當下次你發現自己的內在語言開始讓你感到不舒服，或是難過時，不妨練習以上三種調整方法，一旦你慢慢練習成了習慣，說不定也會帶來幫助。

\*\*\*\*\*

### 親師守護站

憂鬱症是大腦感冒所引發的症狀，因此最重要的就是就醫服藥，以及接受心理治療，目前研究多半指出，憂鬱症的患者同時接受「藥物與認知行為治療」的效果最好。因此，一旦發現孩子出現憂鬱的情緒好長一段時間，同時過去感興趣的事情現在都提不起勁、睡眠以及飲食習慣有明顯的改變（睡太少或睡太多）、非常容易暴躁生氣（青少年的憂鬱特性）時，建議盡快帶著孩子至身心科進一步的諮詢，讓精神科醫師以及心理師透過彼此的專業，一起共同協助孩子的身心健康。