

『科目:青少年發展與輔導(3654)』

心得報告:12月31日

學生姓名:施亭羽

主修:政治

』

本篇探討青少年及兒童憂鬱症與自殺的問題，一般人很難察覺心理上症狀的問題，尤其是青少年與兒童。生命誠可貴，通常在無法挽回之時，人們才察覺憂鬱症的存在。因此，文章內容告訴我們如何發掘憂鬱症的存在，及早治療與預防，方能避免生命的逝去。

主要憂鬱症呈現的是，患者對大部分甚至全部的活動失去興趣，且不段湧現死文的念頭，這時，大人們就要注意小孩是否已罹患憂鬱症。而憂鬱的神經症或胸腺功能失常是指輕度但長期的憂鬱，孩子一天當中大部分的時間有憂鬱的情緒，且幾乎天天如此，情緒表現可能暴躁易怒。但是，這是這種症狀並非來自生理或醫療的清況，如吸毒或甲狀腺分泌不足的現象。

青少年憂鬱症的症候需要經大人細心觀察才能察覺，有些症候不明顯若不留意很難發現。像是，有的小孩不會顯示出愁容，但行為上表現的暴躁易怒。或是，對日常事物失去興趣，甚至是對原來最喜歡的事物都都不感興趣。社交中斷、胃口減低、發育不良、睡眠不正常、精力衰退活動減少、注意力渙散、自尊心受到損傷、希望的幻滅……等，都是憂鬱症的前兆，家長與老師須勤加注意孩子的狀況。

而且，在患有憂鬱症的孩子當中，大部分的孩子同時有其他的問題，如少年犯罪、過動、情緒困障或是生理上的症狀。一般而言，憂鬱症的孩子很容易出現焦鬱症、違抗、注意力渙散、精神症狀、青少年犯罪及藥物濫用等等問題。憂鬱症孩子同時還有頭痛的併發症狀，但是，在藥物控制以後頭疼的情況明顯有改善。

經由上述描述之憂鬱症前兆可以看出自殺的傾向，大人們需及早防範，以避免遺憾發生。若孩子有長期憂鬱症狀況，卻突然好轉病情，情緒穩定下來且開朗，就有可能是自殺的前兆，這代表他已經有周密的自殺計畫，且一切都放下心來，這些情況很難被察覺，如果沒有細心觀察是不會發現的。另外，如果孩子忽然將自己心愛之物轉贈給別人，代表他在為這些東西尋找新主人，已經步入料理後事的階段。有些父母就是忽略上述孩子發出的警訊，結果鑄成大錯。

為了避免憂鬱症造成的自殺悲劇發生，從認知與行為模式的改善為治療的最根本方式。讓孩子保持正確觀念的認知，維持正向的想法，使其促進心靈的健康，就能帶來對抗憂鬱症與自殺的良方。這是需要父母與師長們共同的努力，陪伴孩子對抗憂鬱症，一起迎向陽光!

問答題

1. 身為導師如何從旁改善家中有精神障礙的孩子，且其與父母溝通不良的狀況?
2. 若學生在班上人際關係不好，且因而造成憂鬱症的狀況，身為導師該如何與班上學生溝通並改善這種狀況?

選擇題

1. (D)姆斯將憂鬱症的病因分為內源與外源，其中外源因素不包括下列何者?
(A)親人死亡；(B)重大的傷害；(C)一再地遭遇挫折；(D)個人生物和生理上的特質。
2. (A)以下何者非為主要憂鬱症?
(A)過躁症；(B)天天失眠或睡眠過多；(C)不斷湧現死亡的念頭；(D)每天都有疲憊或精神不足的現象。