



kelty mental health
resource centre

BC's Information Source
for Children, Youth & Families

儿童和青少年的情绪问题

mood problems in children and adolescents

年纪很小的孩子通过行为表现出他们的抑郁心情。他们可能无法告诉人们自己有什么样的感受。不过，他们会说自己肚子痛、头疼或身体其它部位不舒服和疼痛。

对青少年而言，心情有点变化不定是预料之中的事情。但是，有时候青少年会变得非常抑郁。

感到抑郁的儿童和青少年可能会在课堂上不专心听讲，或者对父母的话不理不睬。如果同时还有诸如一直感到忧伤、或容易哭泣等其它行为，那通常就是抑郁症的一个征兆。

抑郁症的其它症状包括易怒、对以前喜欢的活动(如运动或与朋友一起外出)失去兴趣等。焦虑往往也是其中之一。

感到抑郁的青少年自杀的机率很高。父母、其他看护人和老师要掌握儿童和青少年抑郁症的症状，这一点非常重要。未经治疗的抑郁症也会引起长期的健康问题。

情绪问题的类型

严重抑郁症 (Major Depression):

严重抑郁症可能是持续时间很久并且令患者失去生活能力的一种病症，几乎影响到一个人生活中的方方面面。严重抑郁症有明显的情绪、精神和身体上的症状，如感到忧伤、绝望或内疚，并且持续时间超过两周，或者睡不好或吃不下。

心境恶劣障碍 (Dysthymia):

心境恶劣障碍是一种持续时间至少两年的慢性轻微抑郁症，它会降低一个人享受生活的能力，或是不可能感到热情洋溢或雄心勃勃。心境恶劣障碍经常始于童年，并且会持续终生。

躁狂抑郁症 (Bipolar Disorder):

躁狂抑郁症是一种病症，成人患者的特征是情绪在抑郁和过度兴奋(即所谓的“癫狂”阶段，“manic” phase)之间来回摆动。

不过，儿童患者可能不会在两种情绪状态(抑郁和癫狂)之间交替出现。相反，他们可能会有长期抑郁，直到数年之后才出现癫狂阶段。

在儿童和青少年中，主要症状往往是易怒，自我感觉第一，并且无所不能(自夸自大，grandiosity)。

如何区分正常和不正常的表现?

感觉忧伤和抑郁是不同的，忧伤往往是短时间内的感觉，与一个特定事件有关，对一个人日常生活的影响较轻微。

在失去至爱后体验到哀伤或悲伤，那是完全正常的，也是在经历此类事件后应当可以预料得到的。

担心和害怕很常见也相当正常。在受到威胁的情况下感到害怕是件好事：它增强意识，使你有动力和能量避开危害，也就是所谓的“对抗或逃避”反应(‘fight or flight’ response)。

可是，当伤心、担忧或焦虑的感觉无法消散、并且干扰到一个人对生活的享受或尽职责的能力时，就可能是抑郁的迹象了。发生这种情况时，就应当向医生或其他精神健康专业人士求诊。

重要的是在儿童和青少年出现以下状况时为他们寻求帮助：

- 他们一直感到忧伤并且容易哭泣
- 他们容易发怒或者吃不好或睡不着
- 他们对以往喜欢的活动失去兴趣

情绪问题的起因何在?

儿童和青少年抑郁症的症状可能与许多事情有关，可能是因为一件伤心或痛苦的事件(如家人去世)触发而起，又可能是目睹了父母不断争吵而起，也可能是因为孩子受到父母疏忽或虐待而起。

但是，更加严重的情绪问题可能会在家族中遗传。这是因为大脑中有助于调节情绪的化学物质不能正常发挥作用。

有时候，当儿童在人生早期阶段承受压力时，他们的身体会发生变化，使他们在日后遭遇压力时表现很糟糕。因此他们就出现了会持续终生的抑郁和/或焦虑问题。

情绪问题是否常见？

在任何时候，大约3.5%的儿童和青少年在5岁到17岁间，都会出现任何一种形式的抑郁症，并且这种机率随着年龄的增长而上升。

在青少年时代，女孩患有抑郁症的机率比男孩要大。在童年时代，男女之间患病机率则没有什么分别。

抑郁的青少年自杀的机率较高。父母、其他看护人和老师需要能够掌握儿童和青少年抑郁症的早期迹象，以便尽早使其得到治疗。

情绪问题会持续多久？

一个人患有情绪障碍的时间长短取决于所患情绪障碍的类型。

严重抑郁症通常持续六个月或更久，而心境恶劣障碍会持续两年或以上。二者都有可能发作很短或是持续终生。主要取决于病症是否

在早期得到成功的诊断和治疗。

躁狂抑郁症通常是一种终生病症。

何种治疗较为有效？

儿童和青少年抑郁症的治疗可能包括行为治疗或药物治疗。首选治疗方法当推认知行为疗法 (cognitive behavioural therapy, CBT)，它有助于助儿童或青少年改变诱发抑郁情绪的思维和行动方式。

目前，一种叫作SSRI (selective serotonin reuptake inhibitors)，选择性血清素再吸收抑制剂)的新型抗抑郁药物正广泛应用于治疗严重抑郁症的严重病例。这些药物发挥效用的原理是：允许身体更加有效地利用大脑中一种可以影响到情绪和行为的化学物质，即血清素。

躁狂抑郁症的治疗则使用一些不同的药物以及家庭和个人心理治疗。

背景资料(仅有英文版)

Lonely, Sad and Angry 作者: Barbara Ingersoll & Sam Goldstein, 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, Three Rivers Press 2004

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

分步指南(仅有英文版)

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

The Depressed Child: A Parent's Guide for Rescuing Kids 作者: Douglas Riley, 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, Collins 2006

青少年读物(仅有英文版)

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

网站(仅有英文版)

American Academy of Adolescent and Child Psychiatry
www.aacap.org/publications/factsFam/depressed.htm

National Institute of Mental Health Booklet on Depression
www.nimh.nih.gov/healthinformation/depressionmenu.cfm

Kelty 精神健康资源中心，是卑诗省为儿童，青年和家庭提供有关精神健康和成瘾物质问题的信息来源。此外，中心还提供资源给不同年龄而患有饮食失调的人士。

创意共用授权条款 BY-NC-ND 2.5

健康儿童发展知识中心允许使用

Keltymentalhealth.ca

Vancouver: 604-875-2084

Toll-free: 1-800-665-1822

fact sheet: 儿童和青少年的情绪问题 kelty mental health resource centre 2012