



kelty mental health  
resource centre

BC's Information Source  
for Children, Youth & Families

# 兒童和青少年的情緒問題

## mood problems in children and adolescents

情緒問題影響一個人的想法、自我感覺以及思考方法。最常見的情緒問題是不同類型的抑鬱症。甚至非常年幼的孩子都會有感到抑鬱的時候，儘管他們表達這種感覺的方式可能會與成年人有所不同。

幼兒透過他們的行為舉止來表達他們的抑鬱感覺。他們未必懂得將自己的感受告訴別人；不過，他們卻會說自己覺得胃痛、頭痛、或感到其他不適和疼痛。

青少年在情緒上有相當程度的喜怒無常是可以預料的。但有些時候，青少年卻可以變得非常抑鬱。

抑鬱的兒童和青少年看來會在課堂上心不在焉、或不理睬父母的說話。如果這些表現跟其他行為連在一起，例如經常感到憂傷或很容易哭泣等，就是抑鬱症(depression)常有的癥狀。

孩子抑鬱症的其他癥狀包括暴躁不安、對往常喜愛的活動失去興趣，如體育運動或與朋友外出玩樂等。焦慮也是常見的癥狀。

抑鬱的青少年有高度的自殺傾向(high risk for suicide)，因此，父母、其他照護者和老師要留意兒童和青少年出現的抑鬱癥狀，這是非常重要的。患有抑鬱症而未獲得治療也可以導致長期的健康問題。

### 情緒問題的類別

#### 嚴重抑鬱症 (Major Depression):

嚴重抑鬱症可以是長期而且令人能力減損的病症，能影響一個人絕大部份的生活。嚴重抑鬱症在情緒、精神和身體上的癥狀包括：難以入睡或進食，或連續兩個星期感到悲傷絕望或內疚。

#### 長期低度抑鬱症 (Dysthymia):

長期低度抑鬱症是一種慢性的低度抑鬱症，持續最少兩年，它令人難以享受生活、熱心處事或實現理想。精神抑鬱症通常開始於童年，並能延續終生。

#### 躁狂抑鬱症 (Bipolar Disorder):

患有躁狂抑鬱症的成人在情緒上會出現抑鬱和過度興奮(overexcitement)交替的癥狀，即所謂的「狂躁」期(manic phase)。

然而，兒童患者未必會有這兩種情緒狀態（抑鬱和躁狂）相互交替；反之，兒童患者可以長時間抑鬱，而狂躁期則延至多年後才出現。

兒童和青少年患有躁狂抑鬱症的主要癥狀是：經常暴躁和覺得自己非常重要，而且覺得自己有能力去做任何事情（虛張聲勢）。

### 如何區分正常和不正常的表現？

悲傷與抑鬱是有分別的。悲傷通常是指一種短時期的內心感覺，並與某件特殊事件有關，對個人的日常生活只造成輕微的影響。

失去摯愛的人之後感到哀傷或悲傷，是十分正常的，而且是這種事發生之後應該有的感覺。

憂慮和恐懼都是常見的情緒而且頗為正常。在受到威脅的情況下感到害怕是一件好事：它使您提高警覺，並給予您動機和精力去設法脫離險境 - 即所謂的「對抗或逃避」反應 ('fight or flight' response)。

不過，當悲傷、憂慮或焦慮等情緒持續纏繞不去，並干擾個人享受生活或從事正常功能的能力時，這就可以是抑鬱症的迹象。當有這種情況出現時，便應約見醫生或其他精神健康專家。

如果發生以下的情況，為兒童和青少年尋求協助是很重要的：

- 經常感到憂傷和容易哭泣
- 感到煩躁不安或難以入睡或進食
- 對往常喜愛的活動失去興趣

### 甚麼原因導致抑鬱症？

兒童和青少年的抑鬱症可以與很多事情有關。抑鬱症的癥狀可以由一件悲傷或痛苦的事情引發，如家中親人去世。孩子長期觀察父母爭吵不休，或者受到父母忽略或虐待，也會導致抑鬱症。

儘管如此，家族遺傳可以令人更容易患有較嚴重的情緒問題，原因是腦部一種幫助調節情緒的化學物質不能正常地運作。

有時，當兒童在幼年期間面對壓力時，他們的身體會隨之改變，令他們終生對壓力有不良的反應，結果使他們形成了抑鬱和/或焦慮問題，甚或可能影響終生。

## 抑鬱症的問題有多普遍？

無論何時，年齡介乎於5至17歲的兒童和青少年有3.5%患有不同形式的抑鬱症，而這比率會隨年齡而增長。

在青少年期女孩比男孩較多顯示出抑鬱症的癥狀，但這種差異在兒童期並沒有出現。

情緒抑鬱的青少年有高危度的自殺傾向。父母、其他照護者和老師要留意兒童和青少年出現的早期抑鬱症癥狀，從而能盡早為他們治療。

## 抑鬱症可以持續多久？

情緒失調的時間持續多長，要視乎情緒失調的類型。

嚴重抑鬱症通常維持六個月或以上，而長期低度抑鬱症則持續兩年

或以上。兩者都有可能是短暫性或終生性的。這全視乎患者是否及早獲得診斷和治療，並能成功治癒。

躁狂抑鬱症通常是終生性的。

## 甚麼是有效的治療方法？

治療兒童和青少年的抑鬱症可包括行為治療或藥物治療。第一線的治療是認知行為治療(cognitive behavioural therapy, CBT)，這治療方法幫助兒童和青少年改變導致抑鬱情緒的想法和行為。

對於治療病情較深的嚴重抑鬱症，現正廣泛應用一種較新的抗抑鬱藥，名為SSRIs（選擇性血清素再吸收抑制劑）。這些藥物可使身體更有效地運用血清素。血清素是一種腦內的化學成份，可以影響情緒和行為。

治療躁狂抑鬱症可採用幾種不同的藥物，以及家庭和行為治療。

### 背景資料(只有英文版)

**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(只有英文版)

**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

### 青少年讀物(只有英文版)

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

### 網站(只有英文版)

**American Academy of Adolescent and Child Psychiatry**  
[www.aacap.org/publications/factsFam/depressed.htm](http://www.aacap.org/publications/factsFam/depressed.htm)

**National Institute of Mental Health Booklet on Depression**  
[www.nimh.nih.gov/healthinformation/depressionmenu.cfm](http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/depressionmenu.cfm)

Kelty精神健康資源中心，是卑詩省為兒童，青年和家庭提供有關精神健康和致癮物質問題的信息來源。此外，中心還提供資源給不同年齡而患有飲食失調的人士。

創意共用授權條款 BY-NC-ND 2.5

健康兒童發展知識中心允許使用

[Keltymentalhealth.ca](http://Keltymentalhealth.ca)

Vancouver: 604-875-2084 Toll-free: 1-800-665-1822

fact sheet: 兒童和青少年的情緒問題 kelty mental health resource centre 2012