

簡介——給父母參考的資料

兒童抑鬱症

父母親對這病症應有的認識

父母親想了解孩子的情緒問題有多嚴重,可以參考以下的方法：

1. 孩子有沒有一些抑鬱症的癥狀，即是說他們不單只是憂愁，而是抑鬱？

抑鬱比憂愁或悲傷較為嚴重。孩子在成長的過程中，尤其是十多歲的時候，時常會感到迷惘、情緒不穩定、反應過敏，往往令人認為他們有點反叛。父母親應經常留意什麼時候是憂愁、易怒、憤恨、自責和自悲。如果青年人酗酒或用藥物去令自己感到好過一些，這便很可能，他們是抑鬱了。

2. 孩子情緒低落，可否從其他生活細節看到？

孩子們大多喜歡與別人來往、跟朋友玩耍或喜歡與同輩見面；可是情緒低落時，他們會失去朋友，很多時自己一人獨處，退避家中，甚至躲在房裏。平時他們喜歡的活動和感興趣的事物，對他們已失去了吸引。過去很好的功課水平，可能因不能集中精神而下降。孩子以前精力充沛，現在變得萎靡不振。平時很欣賞自己的會不再喜歡自己，甚至以身犯險。這種種改變可以是慢慢的呈現，由幾個星期至幾個月不等。

3. 孩子們可否解釋自己的情緒？

孩子們和青年人在家裏或學校表現差勁，有時很可能是抑鬱而不自知。孩子們並非常常看來是憂愁的，身為父母也可能不會知道這些不對勁的行為其實就是抑鬱的癥狀。當直接去問他們時，孩子有時會回答說不高興或是悲傷。但是抑鬱的孩子們和青年人會感到要找適當的字句去形容自己的情緒或心境，實在不易，孩子們很多時都不知道自己是在抑鬱，所以他們不會要求別人幫助，也不會去找尋適當的幫助。身為父母的，我們經常留意孩子生活的改變，以及他們怎樣處理不同的情緒。當青年人自願把自己的生活情況告訴別人，這就表示他們是有些不對勁了。

4. 孩子們有沒有自殺或斷送性命的念頭？

當孩子們和青年人感到抑鬱，認為『生活沒有意思』，又或感到『生無可戀』，父母親便感到非常憂慮。又當聽到孩子說他們很想一死了之，或說很想自殺，父母就不知所措。當然，情緒激動時，他們不是真的有那個意思，但對父母和孩子來說，真的令人驚恐。如果這些感覺或念頭不是短暫性的，那麼便要認真處理了。

如果孩子感到抑鬱，他們或會想去自殺。就算不談論它，它也不會就此消失。父母親可以親切地、和睦地、體諒地和坦承地問問孩子，看看他們是否感到好像睡不醒或者好像快死了。如果我們跟孩子談談這些恐慌，不露驚惶，不帶批評，這樣通常都能稍減孤立困擾的感覺，並且不會把自殺的念頭放進他們的腦海裏。如果孩子說他想去死，我們不能掉以輕心。我們或許相信孩子真的沒有意思自殺，但身為家長如能讓孩子訴說傷害自己的念頭，並對他們的痛苦表關懷，是很重要的。

5. 我們應怎麼做？

如果孩子想去傷害自己，或嘗試傷害自己，做父母的不能讓他們一人獨處。他們需要別人照顧，直至見到了家庭醫生、兒科醫生、或精神科專業人員。如果孩子說他們想傷害自己，我們應知道他們通常都要別人幫助。如果做父母的感到不能照顧孩子的安全，便應把他帶去看家庭醫生或送他到醫院去。

6. 這感覺會停留多久？

一般來說，正常的憂愁和情緒低落的感覺，不會停留太久。如果孩子的憂愁和抑鬱持續超過兩個星期，便應加以留意；如果這感覺持續了三個月，那就應該立刻去找幫助。

7. 我怎樣知道何時去找幫助？

以兒童來說，抑鬱症最重要的癥狀是，持久的不快和失去一般日常活動的能力，不能控制自己的情緒，功課退步，失去朋友。其他癥狀包括：多憂慮、身體不適、哭泣、易怒、絕望、無助、對一些無關的事情感到自咎。如果孩子有以上的情形，做家長的應立刻去找幫助。

以下是有病孩子的癥狀：

1. **睡眠不酣**：這包括了午夜醒來、難以入睡或不斷醒來。因為不能入睡，孩子會整夜看電視，以致早上不能及時起床上學或日間渴睡。
2. **體重驟增驟減及食慾改變**：孩子食慾不振、對食物失去興趣，或多吃東西令自己好過一些，以致體重一個月內有三公斤的增減。
3. **沒精打采、未能享受生活樂趣**：在極端的情況下，思想和行為都會緩慢下來。
4. **精神不能集中、記憶力衰退**：這常與心煩意亂和諸多顧慮情況一同出現。
5. **心緒不寧**：孩子指出每天同一時間(例如晚上獨處的時候)都會心緒不寧，而這並非與日間緊張有關。
6. **不良念頭不斷湧現**：『想死』及『傷害自己』的念頭，不斷在腦海湧現。

做父母的應談注意些甚麼？

為人父母，要照顧一個孤獨的、悲傷的、抑鬱的或憤怒的孩子是很困難的。這期間，父母可能經驗到很多不同的感受：為孩子而驚怕；看到孩子受苦，感到無助、無望和不知所措。正因為這種種感受，父母就須想法子去控制自己的憤怒、哀愁、挫敗感，以及對孩子的態度，這是非常重要的。

我們能做什麼？

1. **準備隨時聆聽和給予幫助**：孩子感到憂愁和情緒低落，應讓他們知道我們會聆聽，會與他們一起，並會替他們尋找專業人士的幫助，這是十分重要。
2. **找出有什麼我們是不知道的**：我們必須知道孩子是如何成長和成熟。我們可以請教健康專業人員，也可以要求學校提供資料。我們要懂得向自己發問問題，例如、“孩子到底發生了什麼事，令他有這樣行為？”我們可能找不到答案，但最少已令我們開始去思考有什麼我們是要知道的。
3. **在要求別人幫助的同時，要信任自己會盡力照料孩子**：嘗試在家裏解決問題，這樣便會給孩子一個訊息，就是我們關懷、疼愛和支持他們。作為家庭的一分子，可以互相分享意見和感受，以及一同處理問題，會令孩子安心與我們訴說他們的憂愁情緒。多些鼓勵和了解，少加批評，對事情會更有幫助。

4. 鼓勵孩子:

- 訴說和表達內心的感受;
- 多與支持自己的朋友一起;
- 與信任的人分享自己的感受;
- 參加自己喜歡的活動;
- 做一些沒有競爭性的運動;
- 學習不同的方法去鬆弛自己，好像看電影或散步。

處理困難時刻的方法:

1. 我們可以開始處理現實的問題:我們可以約見專業人員來幫助我們的孩子，也可以同時開始幫助孩子處理問題;
2. 我們可以做一些特別的事，令我們和孩子感到好過一些:例如一同積極計劃未來的一些重要活動；
3. 我們可以努力令生活更加愉快:要讓 孩子知道我們是關心 他們的，同時我們有信心事情是會好轉的;
4. 我們可以積極地面對挫折和失望:我們必須明白，事情轉好是要時間、努力和精力的。

對兒童來說，如果及時發現，並且處理恰當，抑鬱症通常只是一個短暫的情況。就算有時比較嚴重，經專業治療後，也會好轉。要及時發現最重要的是明白到抑鬱症是可以在孩子身上發生的，同時也須不停地予孩子們教導。

當孩子需要幫助，而我們不知正確的方法，該怎麼辦？

- 可致電Transcultural Mental Health Centre (跨越文化精神健康中心)，尋求指導，他們有職員會說你的語言;
- 可致電就近的兒童專科醫院，尋求指導和資料;
- 可跟孩子的學校輔導員聯絡;
- 可致電本區的社康中心;
- 可約見你的家庭或普通科醫生，尋求指導或有關本區的專業人員的資料，例如:兒童心理學家或兒童專科醫生。

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9840 3767 (during business hours)
Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800