

心有千千結

為窒息的青春開一扇窗



文／精神醫學部 臨床心理師 張逸琳

本文將以一位虛擬的青少年為主角，貫穿本文並描繪出時下各式兒童、青少年的臨床症狀及處理過程，為了個人隱私，茲將部份資料做修改，切勿對號入座。

我是家中的長子也是最會唸書的孩子，高中唸的也是第一學府，但是有一次考試失利讓我情緒崩潰而不自覺拿刀刺手腕，好像那次之後爸媽就不敢再給我唸書的壓力了，但是選了一個爸媽要我唸的科系後，內心很排斥也沒有興趣，再加上高中死黨去了當初我們約好要一起唸的大學，心理很不受挫，想重考，但家人要我先拿到文憑再說；我很難過常受到同學的排擠及老師的刁難，我覺得我一定沒有辦法畢業，情緒跌落谷底，常落淚且不想上課，不能呆在房內。

高中時爸媽就有帶我去看醫生吃藥，我現在也有到醫院繼續吃藥，醫生說我是憂鬱症，我還去做心理治療，有些事我不想去想也不想講，尤其是家人，和心理醫師討論後，有些我還是不敢去做也會害怕，我漸漸可以勉強自己做些事情，已經離開谷底了，但是還是沒有辦法馬上變好，我知道我的改變與進步，但是爸媽一直生氣的對我說你可不可以不吃藥，我的生病讓他們很內咎且不知所措，我就告訴我的心理醫師，說我可以不要吃藥也不用心理治療了，我想自己試試看。

我有一個在住在鄉下唸高中的表妹，她是一個活潑開朗的女孩子，以前根本不用唸書就可以考第一名且人緣也很好，但是進入高中後，她竟然上課意興闌珊，沒有辦法專心上課，甚至功課回家也有一大半不會寫，只好到學校跟同學借自修抄答案，她越來越沒自信，成績下降且分組時也沒有同學找她，只能和一些不認識或不熟的人嘻嘻哈哈交朋友，我似乎看到她眼中的寂寞。

這是剛換一個環境時短時間的適應不良所產生的適應性障礙而不是憂鬱症，如果能適時給予情緒支持，並討論以找出不良問題，就可以改善，但是如果沒有給予協助而繼續下去，就有可能真的變成憂鬱症了，她說這是在學校接受輔導時老師說的；有一次我在偶然的機會看到她，她又恢復開朗的笑容，也樂於參加活動，我想應該是她接受輔導之後讓她渡過了那段適應不良的憂鬱期吧，我真為她感到高興。

我在網站上看到一個年輕女子的留言，她說她唸高中的弟弟一天到晚喝酒，脾氣也很大，動不動就自殺或掛急診住院，她姐姐還說因為小時後爸媽忙著賺錢，把他們

託給爺爺奶奶帶，十幾年後才團員同住，爸媽脾氣大常又罵又打，爸爸喝酒後就更變本加厲，親子衝突大，弟弟交了一群喝酒吸毒的朋友，癮也很大，爸媽的打罵讓弟弟更情緒化，弟弟曾拿刀威脅要砍爸爸，也動不動就說不想活。

她弟弟常感到空虛要戒酒消愁，家人要她帶弟弟去看病，看病醫師要他去看精神科，精神科醫師也告訴過她弟弟，他這樣喝酒，會讓治療心情不好的憂鬱藥物不知吃到哪裡去了，也告訴他如果要改善心情不好又情緒化的問題，還是要先戒酒，可是他弟弟就是這樣，他姐姐還是每次帶他去看醫師去做治療，他的心理師說他在慢性自殺，他不承認，但是神智不清也沒有辦法心理治療。他弟弟治療後，其情緒及生活只要穩定一點時，他就又會再掛急診，就好像他的心理師說的，他好像真的很需要「生病」，咦！怎麼好像和我有一點像，我的心理醫師說我用不吃藥和不看病來證明我「病好了」？

鄰居有一個國中妹妹，小時候她爸爸憂鬱症自殺後，她媽媽帶著她又再改嫁，而家裏經濟也不是很好；她的學校成績很好，但退步幾名就讓她很難過，其實她從小就常心情不好，和同學處不好的經驗也讓她很在意；我看她整天愁眉苦臉的好像很不開心，常常眼眶泛紅；她的手臂常常出現割痕，她也常常想死，她的媽媽就用很兇的態度罵她不可以想不開，還帶她去醫院治療。

她說她也不想拖累媽媽，但是她真的很想死，她也很想爸爸，又害怕自己也會像爸爸一樣，但是她只要講到這裡她媽媽就會一直哭，於是她不敢再和媽媽談，她擔心媽媽會比她更受不了。她也不知道自己怎麼會這樣，她也不想，治療師請她想想為什麼一定要死，和她討論尋找希望感及愉快的經驗，如果出現想死的念頭時還可以做什麼事，而且常要她答應下次要活著來見她的治療師，這個我的心理醫師好像也有和我討論過。

我有一個同學說她們家有一個唸國小的寄養弟弟，他爸爸很早就和他的親生媽媽離婚，而爸爸和繼母常常吸毒且販毒，爸爸常被抓去關，而需要繼母照顧生活，繼母交友複雜且常帶朋友回家，因被檢舉小弟弟被不當照顧有兒童虐待之嫌，社會局把他送交寄養家庭；小弟弟轉入新的學校，讓老師很傷腦筋，他常常說謊、偷東西、還會翹家，問題一大堆，寄養家庭也換了好幾個。

神奇吧！社會局還幫這個寄養弟弟找了個兒童心理治療師，除了要和這個同學的媽媽，也就是寄養媽媽，討論小弟弟的行為問題，還教了她一些處理行為的方法，強調管教態度要一致且堅定，不要讓孩子鑽漏洞；還告訴他媽媽說，兒童的憂鬱可能會以易怒或生氣的方式表現，有時候也可能是行為障礙或情緒障礙，要很注意他的情緒問題。小弟弟對自己的爸爸媽媽及繼母有很多糾纏且憤怒的情緒，早年的依附關係不良，人際沒有距離卻也不易信任人。

中國醫藥大學附設醫院精神醫學部，除了有成人的一般精神科外，也有專看兒童青少年的門診，此外，爲了擴大服務範圍，成立社區心理諮商中心以服務社區裡的民眾，也和學校輔導中心合作，進入校園服務就學中的莘莘學子。從服務的個案中不難發現，嬰幼兒比較多發展上的問題，兒童則較多學習能力及行爲問題，青少年除了行爲問題外，人際關係及情緒問題也不少，而憂鬱症則暗藏在這些孩子的日常生活當中。

從上述幾個改編過的人物背景與治療過程，可知兒童精神醫療的重要，這是一個團隊的工作，須從生物-心理-社會等面向統合看待，其專業人員包含精神科專科醫師、臨床心理師、社工師及其他相關人員。孩子的生活主要與其家庭和學校息息相關，越穩定及支持的環境，越能提供孩子成長過程中的學習與助力，單靠父母的力量是不夠的，但不靠父母的力量更窒礙難行，與醫療專業人員攜手合作，才能創造雙贏的家庭及更成熟的人生。

附註：附上董氏基金會心理健康促進諮詢委員會於2004年所公佈的「青少年憂鬱情緒自我檢視表」，讓可識字且可理解題意的青少年自填以報告自己最近兩週的情緒狀態，「是」爲1分而「否」則0分，算出總分後再對照分數說明，詳細資料可參閱董氏基金會的網站 www.jtf.org.tw。若是成年人請使用「台灣人憂鬱症量表」，請洽董氏基金會或是網站 www.jtf.org.tw/overblue/taiwana/。

青少年憂鬱情緒自我檢視表

- | 是 | 否 | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 我覺得現在比以前容易失去耐心 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 我比平常更容易煩躁 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 我想離開目前的生活環境 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 我變得比以前容易生氣 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 我心變得很好 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 我變得整天懶洋洋無精打采 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 我覺得身體不舒服 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. 我常覺得胸悶 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. 最近大多數時候我覺得全身無力 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. 我變得很不想上學 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. 我變得對許多事都失去興趣 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. 我變得坐立不安，靜不下來 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. 我變得只想一個人獨處 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. 我變得什麼事都不想做 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. 無論我做什麼都不會讓我變得更好 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. 我覺得自己很差勁 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. 我變得沒有辦法集中注意力 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. 我對自己很失望 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. 我想要消失不見 |

分數說明：

- 「高危險群」：12分以上，是不是已持續一陣子都悶悶的？
- 「需關懷群」：6-11分，最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？
- 「自我抒解群」：5分以下，你真的很不錯喔！