

# 正視青少年憂鬱症

駐洛杉磯文化組提供

過去認為憂鬱症乃成人專屬的心理疾病，青少年的鬱鬱寡歡、焦躁不安及叛逆行為，乃是生理轉變期的過度，以致將近三百萬青少年被情緒低落所困擾，而得不到適當協助。

據 The National Institutes of Mental Health 估計，百分之八的青少年有憂鬱症之傾向，專家指出其形成因素大部分來自父母失婚、對子女課業的期許提高、同儕壓力等，造成孩子情緒失控。最新研究並指出，由於青少年期荷爾蒙激增，腦部的灰暗地帶逐漸消失，腦細胞之間的傳輸開始加快，導致成年期學習的加速及專注。而灰暗地帶的徹底消失和腦細胞的傳輸通暢與否，似乎和青少年心裡失調有極大的關聯。

如果發現子女持續幾週飲食或睡眠習慣改變，交友複雜，學業成績下落時，父母須即時尋求幫助。許多事件顯示，如果青少年犯了憂鬱症卻不及時接受治療，將會造成極大的後遺症——如課業落後、人格孤立、性關係複雜、吸食禁藥、喝酒及自殺。同時，還可能危及成年，導致更嚴重的憂鬱症與人格落差。

專家強調憂鬱症不只是外在環境造成，而是神經系統基本結構出了問題。故父母須以嚴肅態度面對。治療憂鬱症的方式不外兩途徑：服抗憂鬱症藥和拜訪心理醫師。雙管齊下，証明對 12-18 歲青少年效果卓著。

資料來源：新聞週刊 (Newsweek) / 2002.10.7

作者：Pat Wingert and Barbara Kantrowitz / 涂泰玲摘要