



面對焦慮、憂鬱的青少年，爸爸媽媽可以做什麼？

作者：曾多聞 (親子天下) 2016-11-02

焦慮、憂鬱等症狀是可以治療的，但美國兒童及青少年心理健康機構最新報告指出，高達八成的青少年焦慮、及六成青少年憂鬱案例，沒有得到適當處置，導致問題惡化。該現象已經在美國社會引起廣泛重視，本期《時代雜誌》並以封面故事大篇幅報導。

當今的青少年總被視為比較脆弱、缺乏挫折忍耐力，或被寵愛過度。但美國的研究發現，焦慮和憂鬱的高中生人數，自 2012 年起穩定成長，而且不分家庭社經背景，沒有城鄉差距。美國心智健康研究院統計，2015 年美國的 12-17 歲青少年中，有三成女孩、二成男孩有恐慌症；而有超過兩百萬名青少年的憂鬱症狀，已經影響到日常生活。

多數孩子在成長過程中都會經歷或多或少的焦慮或憂鬱情緒。暫時的焦慮或憂鬱情緒是無害的，但持續的焦慮問題或情緒低落卻會發展為精神疾病。統計也指出，兩成美國人患有焦慮症或憂鬱症，三分之二患者的症狀在 24 歲以前形成，其中過半患者的症狀甚至出現在 14 歲以前。可見焦慮症及憂鬱症的產生，根植於青少年時期。當孩子出現焦慮、憂鬱的症狀時，多數家長可能會想：「小孩子嘛，他們自己會好的。」但是兒少精神專家、《幫助危機中的孩子》作者法迪·哈達德 (Fadi Haddad) 醫師說：「不對，沒有家長幫忙，他們自己不會好的。」暫時的悲傷與長時間的抑鬱是不同的。哈達德醫師指出，家中青少年出現焦慮或憂鬱問題時，家長應該採取以下措施。

坦誠討論

很多時候，家長與青少年之間的對話，可能圍繞著成績、行程和家務打轉。應該讓談話更深入一些。積極找出來孩子最擔心的一件事。問他們：「今天最棒的事是什麼？」「最糟糕的事是什麼？」深入了解他們的情緒，他們的夢想，他們的掙扎，他們生命中正在發生哪些事。

給予關注

給青少年成長的空間，尊重他們是獨立的個體，但時時關注他們行為上的變化。他放棄了他一向喜愛的活動嗎？他失眠嗎？他的飲食習慣忽然改變嗎？外向的孩子忽然變得退縮嗎？內向的孩子忽然行為浮誇嗎？如果你注意到以上任何情形，一定要提出來跟孩子討論。不要批評，要真誠地表現出你關心他們。

不要生氣

多數家長發現孩子有事瞞著他們，或者出現行為問題時，第一個反應就是生氣、處罰他們。專家建議，你應該去找出孩子隱瞞你、以及問題行為背後真正的原因。如果孩子傷害自己、逃學，你首先應該以同情心去回應。你可以說：「看起來你好像有些麻煩。我想幫你的忙。告訴我我可以怎麼幫助你。」

尋求協助

如果你擔心你的青少年孩子，卻覺得難以著手，跟學校的輔導老師談談，向心理醫師或治療師諮詢。早期治療，效果最好。切勿等到問題惡化。

全家一起接受治療

當一個孩子出現危機，只治療這個孩子是不夠的，必須改變整個家庭的情況。多數青少年出現情緒問題，是因為家庭環境造成孩子的壓力。請坦誠檢討家庭現況，必要時全家一起接受專業輔導。

