

家屬資源及服務中心

地址：九龍彩虹牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下

電話：2560 0651

傳真：2586 9855

電郵：rsc@bokss.org.hk

網址：http://carer.bokss.org.hk

青少年身心導航服務

地址：灣仔愛群道36號七樓

電話：3413 1542

傳真：3413 1545

電郵：aeis@bokss.org.hk

網址：http://www.bokss.org.hk

Design & Production by Kennsign Grace Adv. 2866 7418

認識青少年抑鬱症



目錄

快樂不快樂	1
為什麼不快樂？	2
什麼是青少年抑鬱症？	3-4
抑鬱徵狀九大鬼小測試	5
怎樣可以戰勝抑鬱？	6-7
如果朋友不快樂... 怎麼辦？	8-11
如果自己不快樂... 怎麼辦？	12-14
快樂DIY-藍色世可擁抱快樂	15-16
社區支援服務	17

快樂不快樂

有時候，我們會很快樂，興奮雀躍到手舞足蹈；心情好像天朗氣清的藍。

有時候，我們會傷心沮喪，覺得無人能明白我；世界變成憂鬱深沉的藍。

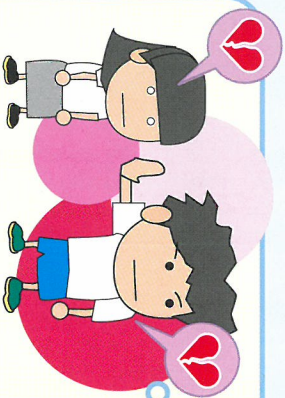
每個人都會在人生經歷不同的感受，青少年也不例外。遇到壓力或不如意事件，感到情緒低落、緊張、寂寞...是很正常的反應。對大部份青少年來說，這些負面感覺通常在短時間內便會有所改善，心情也會自動回復正常。但有些青少年，憂鬱的感覺會維持一段長時間，甚至令他們日常生活的表現也受到影響。

如果你自己或你認識的朋友正受到這樣的情緒困擾，不用懼怕和煩惱，這本小冊子正要幫助你明白青少年抑鬱症，以及帶給你一個喜訊，助你遠離抑鬱，擁抱快樂。



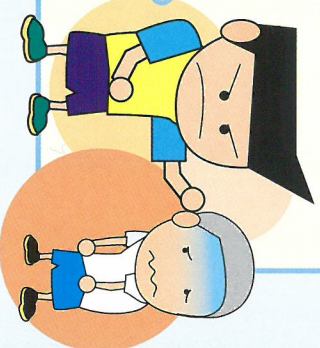
為什麼不快樂？

世上實在有太多的事可以令你感到不快樂……



學業表現退步、擔心考試測驗成績
與女/男友發生衝突或分手
覺得被朋友孤立或疏遠
與朋友或家人吵架
家庭發生轉變如父母離婚
親近你的人患病或離逝

家人有精神困擾
過份緊張自己的外表
覺得自己一無事處、無價值
被人欺侮或虐待
覺得沒有人可以傾訴或明白自己
擔心或懷疑自己的性取向等等……



很多人都認為青少年處於暴風雨時期，情緒波動是十分正常。無可否認，青少年在生理、心理、價值觀和人際關係各方面都產生急劇的變化，有時或會顯得悶悶不樂或情緒化，但這並不一定患有抑鬱症。

究竟要如何分辨憂鬱表現是屬於正常的情緒變化，還是已經達到抑鬱症的程度呢？

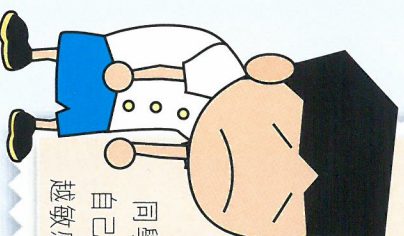
什麼是青少年抑鬱症？

嘉慧從不喜歡自己。自從升上中四後，她開始感到讀書壓力劇增，常自覺外型不好看、各方面均技不如人。當壓力或挫敗感來臨，她就會變得暴飲暴食或突然厭食。儘管她外型端好，班上也有個男同學曾追求她，她仍然深感自己不夠美。學業上，嘉慧自我要求很高，只要功課測驗稍有差池，她會過度自責，認為自己沒有用，什麼都比不上同學。由於嘉慧很沈靜，在中學很少朋友，與她較多聯絡的只有一個小學同學。嘉慧說：「我很久沒有開心過，我已經不記得快樂的感覺。也許，我根本不配得享有快樂。」



阿傑

傑中五畢業至今，生活一直不順利。由於會考成績差一分，他不能在原校升讀中六，繼而轉到一間排名較差的學校。他告訴朋友：「讀什麼學校都無所謂，只要高考成绩好便可。」其實，他的心裡並不這麼想。他對自己的學業成績一向很有期望，會考失利一直令他耿耿於懷。阿傑看不起新校的同學和老師，無法投入中六的生活，他認為在新校並無發揮所長的機會，常自怨自憐又慨嘆懷才不遇。他對同學的態度很囂張，對老師也很憤世嫉俗，所以他很少朋友。可是，他越不用功讀書，成績真的每況愈下，看到連「低一皮」的同學都比自己出色，阿傑開始失去自信，但又接受不到自己的不足。他變得更孤僻更暴躁，對其他人的反應越來越敏感。



抑鬱症，有人稱為「心的感冒」，是常見的情緒困擾，與一般的「不開心」程度上有所不同；是指低落情緒持續揮之不去或過份劇烈，以致影響到身體功能、思想及行為。

在日常生活中，人的情緒不斷地起伏變化，我們可透過不同的方法處理情緒，適量的運動和足夠的休息，腦內的化學物質便會適當地調節，心情便會漸趨平和。但是，抑鬱症患者腦內的情緒調節系統失去平衡，他們也缺乏合適處理情緒的方法，所以他們的鬱悶情緒難以回復正常。

青少年抑鬱症的徵狀與成年人相類似，有些較易辨認，有些則較為隱藏。普遍來說，以下的表現方式較常見於青少年身上：

- 暴躁易怒、容易發脾氣、經常看起來很敏感、好爭辯而充滿敵意
- 緊張憂慮、很難經歷愉快的感覺
- 社交退縮、孤立自己、朋友變少
- 不願儀容或無心打扮
- 常出現多種原因不明的身體不適，如頭痛、頭暈、腸胃不適等或過份擔心身體健康
- 校內表現退步，如常犯錯、成績滑落、欠交功課、經常遲到缺課等
- 不想參加團體或課堂活動，對平常感興趣的課外活動也失去興趣
- 其他行為問題，如打架、離家出走、逃學、濫用藥物
- 嚴重者會有自殺或自虐行為，如剃手等
- 缺乏精力，常有身心疲累的感覺

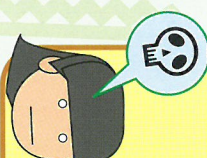
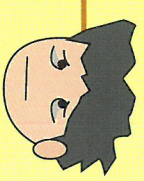
抑鬱的青少年通常都會被悲觀所籠罩，他們不但經歷痛苦的心理掙扎，在思考或行動上也受到困擾；日子久了，連帶飲食、睡眠失調和身體不適的影響，漸漸地感到無助和絕望，覺得自己沒有存在價值，嚴重的可能會出現妄想或幻覺。長久生活在抑鬱情緒下，不單會影響個人的身心發展，更會影響學業、與家人和朋友的關係，更重要的，是可能會出現自殺的傾向。

**然而，大好消息是……抑鬱症是可以被治療的！
越早發現與治療，復原的機會和效果便越高！**

抑鬱徵狀九大鬼小測試

你想知道自己或你的朋友有抑鬱的情況嗎？

以下是一個有關抑鬱徵狀的自我小測試，請「✓」出配合的特徵。

	☐ 情緒低落 ☐ 對大部份活動、事物或以往的嗜好失去興趣 ☐ 體重減輕或增加；食慾不振或飲食過度 ☐ 常常失眠、早醒或睡眠過多 ☐ 動作緩慢或坐立不安 ☐ 容易感到疲倦或失去精力 ☐ 無價值感、覺得自己是個無用的人、過份的自責或內疚 ☐ 難以集中精神、思考能力或記憶力減退、常難作決定 ☐ 反覆出現死亡或自殺念頭、或企圖自殺	
---	---	--

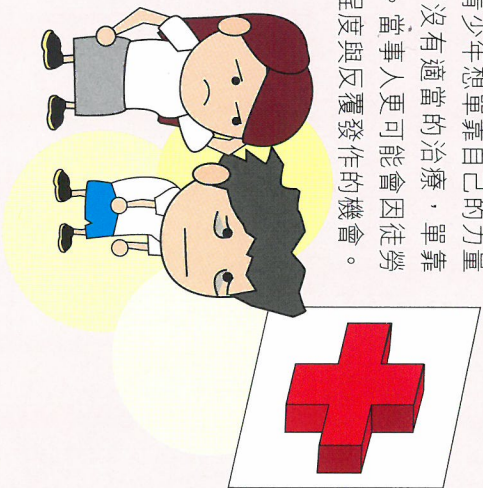
如果你有**五個或以上的**徵狀，而這些徵狀又持續出現超過**兩個星期**，並且影響你日常生活的表現，那反映你的「不開心」可能已超越一般的程度，並需要尋求進一步的幫助。

雖然有時將自己的困難告訴別人並不容易，但能夠對自己的問題有多些了解和掌握也是好的，所以請快些尋求協助，讓專業人士（如醫生、心理學家）作出準確的診斷和評估，看看是否有治療的需要。如果你還覺得很難與你認識的人分享，本冊子會提供一些支援服務的資料供你參考。

怎樣可以戰勝抑鬱？

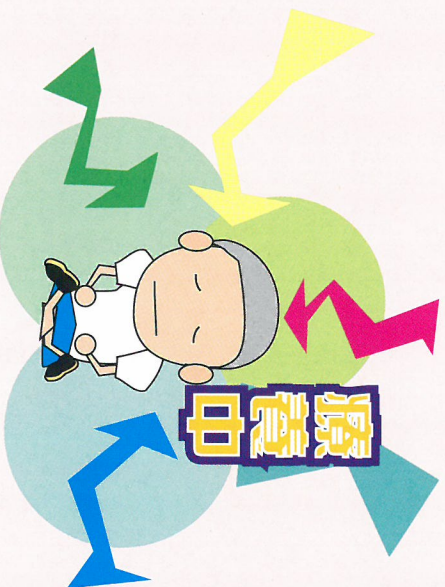
有些青少年會忽視自己的低落情緒，又或誤以為抑鬱症等於「痴線」、「精神病」，導致不敢承認及面對自己的情緒需要，錯失及早治癒的良機。也有些青少年想單靠自己的力量從抑鬱症中振作起來，只可惜，若沒有適當的治療，單靠「自拔」往往不足以驅走抑鬱症的。當事人更可能會因徒勞無功而灰心喪志，增加抑鬱的痛苦程度與反覆發作的機會。

情形就好像患上嚴重的大感冒一樣，如果當事人諱疾忌醫，病情可能還會惡化，反而引起更多併發症。因此，你不需要因害怕或尷尬而拒絕求醫。只要你能掌握發病的徵兆，及時把握治療的時機，便可以有效地幫助自己及你所關心的人真正遠離抑鬱的折磨。



「患上抑鬱症不等於你是痴線、懦弱或失敗，只代表你需要幫助。」

現代研究顯示治療抑鬱症最有效的方法是需多管齊下。一般來說，抑鬱症經過妥善治療，約六至八個月便可以痊癒。當然，當事人首先要做的，還是先向專家表達自己的感受和困擾。



1. 藥物治療

正如前文所述，抑鬱症患者腦內的化學物質失去平衡，因而引起睡眠及飲食失調、精力下降、思維呆滯及紊亂、無精打采等現象，而抗抑鬱藥有助調節這些化學物質，進而改善抑鬱情緒和減輕徵狀。當事人需要在醫生處方下，方可服用抗抑鬱藥。有研究顯示大約80%的患者按時服用抗抑鬱藥之後可以明顯改善抑鬱情況。有些青少年及家人抗拒接受藥物，擔心會上癮和副作用過多。其實抗抑鬱藥是不會上癮的，而且九十年代的新型抗抑鬱藥物副作用很輕微，可以放心服用。另外，有些青少年會按自己的感覺擅自停藥，可是，抗抑鬱藥與即時見效的藥物不同，平均需要服用二至六週才可以見效，而且就算徵狀已減退，也需要繼續服藥一段時間，以減低抑鬱症復發的機會。

2. 心理治療

所謂心病還需心藥醫，除了藥物治療，適當的心理治療也相當重要。一般人都以為心理治療很神秘或不著邊際，其實臨床心理學家或受過訓練的輔導員可以有系統地整理你的情緒問題，細心聆聽和理解你的感受，助你分析抑鬱的原因。心理治療的形式可分為個別、小組或家庭輔導，其中以最多成效研究的認知行為治療法為主流。由於抑鬱症患者常以負面的想法去解釋事情，無論對自己、別人或將來都很悲觀，認知行為治療法不單可以幫你變改扭曲的想法和信念，更可助你建立信心，從而減輕情緒困擾。當然，透過輔導和不同的行為練習，你也可學習更多有效處理情緒的方法，增強社交技巧和解決問題的能力，減低復發的可能性，活出更亮麗的人生。

3. 支援網絡

要幫助抑鬱的青少年早日走出陰霾，患者的親友擔當的角色亦是不可或缺。抑鬱症患者常活在「其實你不懂我的心」的陰影底下，是十分需要家人、朋友、老師和同學的支持和諒解。在治療的過程中，很多時都會動員患者身邊的人給予多點關心、忍耐、希望和鼓勵，以及細心觀察患者的情緒和行為。而在康復時期，則需要幫助患者增強支援系統，鼓勵他繼續面對和應付生活上的挑戰。

如果朋友不快樂...怎麼辦？

如果你正閱讀這本小冊子，你已經做了幫助朋友重要的一步，就是嘗試去認識和明白抑鬱症。以下送你一個小錦囊，讓你幫助身邊抑鬱的朋友。

1. 鼓勵傾訴

抑鬱的朋友很多時不知道如何表達不快樂的感覺。他們或許想哭又哭不出來，想說卻又說不出。有時亦不想別人替自己難過和擔心，所以常將鬱悶藏在心底，獨自承受著痛苦。作為朋友，你可以抱著親切關懷的態度去鼓勵患者傾訴心事和感受。

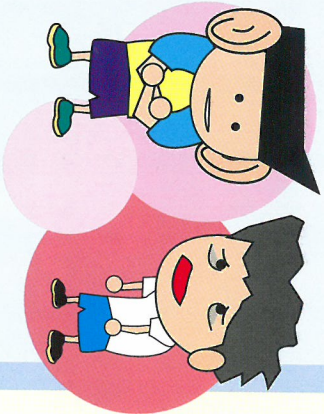


2. 陪伴左右

有時候，單是陪伴著抑鬱的朋友對他們已是很大的幫助，因他們在哭的時候有肩膀可靠，他們的眼淚也有你做證。陪伴，已顯示了你對他們的支持和諒解。

3. 細心聆聽

當你抑鬱的朋友願意分享時，請你聆聽、聆聽、再聆聽。用心留意他們的感受，表達你的關懷和明白，不需要太快給予意見和批判，他們此時最需要的是你的耳朵和心靈。



4. 尋找幫助

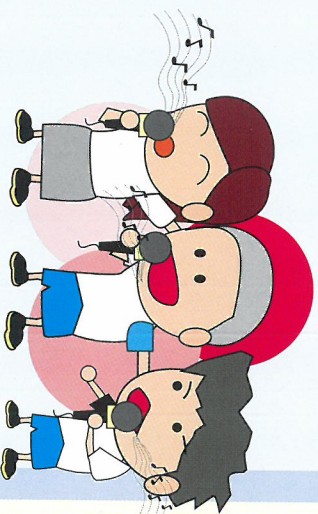
除了諱疾忌醫，有些抑鬱的青少年會因缺乏動力或太過絕望而不去求助。他們需要家人和朋友的推動去**找專業協助**，你可嘗試勸喻並陪伴朋友找社工傾談、一起去看醫生或輔導員，鼓勵他們接受醫生或輔導員的評估與治療，需要時常提醒他們定時服藥。

5. 讚賞肯定

抑鬱的青少年都愛架上一副「大細超」眼鏡——一面將自己的缺點和負面事情放大，另一方面將自己的優點和美好事物縮小。要重新調較這副眼鏡，你對他們的**讚賞和肯定**便非常重要。多點着眼於他們的長處、動機、做事的過程、付出的努力和微小的進步，不要單顧成果。例如，當他跟你分享時，向他表達「謝謝你對我的信任，你很有勇氣」；當他能完成一份功課習作，向他說「我很欣賞你能付出努力去做，尤其是在這麼難過的日子」。

6. 製造快樂

你可以嘗試在生活中製造一些**快樂**的時機，例如鼓勵並陪同抑鬱的朋友參加一些曾經令他感到愉快的活動，好像行街、看戲、打球、唱卡拉OK等等。



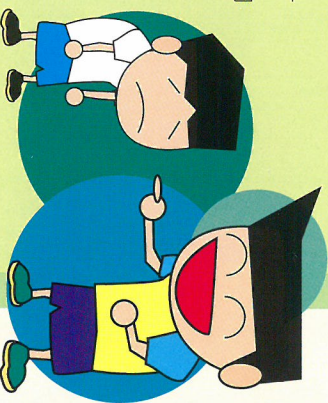
7. 照顧自己

要幫助抑鬱的朋友，你需要很大的耐性去**包容**。他們基於情緒不穩，或會表現得很矛盾。有時好像很需要你，有時卻要你保持距離；有時很依賴你，有時又對你發脾氣。請記着，這些都不是你的錯！你要盡量保持冷靜，以**平常心**去面對，不要太過介懷或放在心上。因此，你的情緒健康也很重要，不要忘記替自己找疏導情緒的方法，以及在需要時向有關專家求助。

症

1. 挑剔責怪

由於抑鬱青少年的反覆行為和情緒，你可能會對他們感到不耐煩。因為不曾患上抑鬱症的人，往往不能感受當事人經歷的異常感受和想法，是多麼令他們痛不欲生。然而，請不要抱怨、責怪或恥笑他們，要明白這是抑鬱症在作祟。

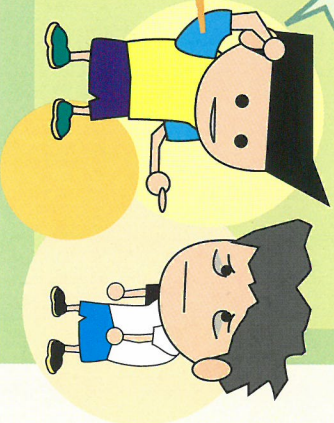


2. 操之過急

抑鬱症的治療和康復需要時間，請不要期望你的抑鬱朋友可以很快便好起來。你需要等待，不要老是叫他們立刻高興起來，人有時難過一下比較好，所以不要常常將「怎麼還是不快樂？」、「為何看不開呢？」等說話掛在咀邊。

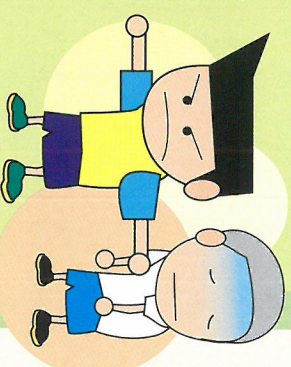
點解你仲
係唔開心？

點解你講嘅都係
咁？咁睇唔開呢？



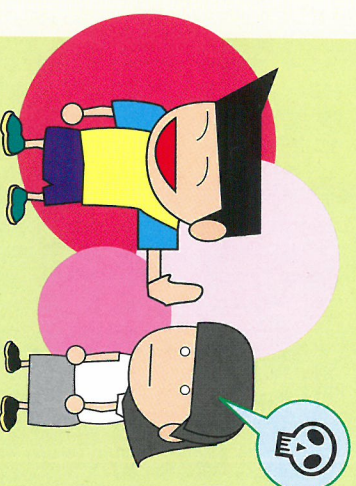
3. 過份保護

你不需要替抑鬱的朋友做好每一件事，也許他們不能做好每一件事，但請鼓勵他們做自己能做的事情，特別是他們已經開始了，便讓他們完成下去。這正好是提升他們自信心和自尊感的黃金機會。



4. 輕視自殺

請不要對可能會自尋短見的朋友掉以輕心，要留意抑鬱症患者發出有關自殺的訊號。有自殺傾向的抑鬱青少年，或多或少會在言語和行動上流露自殺的暗示或直接警告，如把心愛的東西送走、表達絕望想放棄的感覺、有自傷行為、表達「我不值得活着」、「沒有我，你們會過得更好」之類的話。在發現朋友有輕生的想法時，不需要恐懼和單獨面對，要向其他人求助（如家長、老師、社工、醫生、心理學家），並從旁協助他們與患者的溝通。



的東西送走、表達絕望想放棄的感覺、有自傷行為、表達「我不值得活着」、「沒有我，你們會過得更好」之類的話。在發現朋友有輕生的想法時，不需要恐懼和單獨面對，要向其他人求助（如家長、老師、社工、醫生、心理學家），並從旁協助他們與患者的溝通。

如果自己很不快樂...怎麼辦？

「我不快樂，不知道為什麼，我就是不快樂，為何我總是不快樂呢？」

「每當我睡不著的時候，總會無緣無故，突然有種想哭的感覺，卻又說不出那是什麼……」

「沒有人了解我，連我自己也是。我痛苦地過每一天，只想閉上眼睛逃避。」

「我已經不知可以和誰講，而且亦不想別人擔心，因為這是我自己的事。」

「我每天走到街上，雖然有很多人在我身邊擦過，可是那些人好像不存在，彷彿整個世界只剩下我一個。」

如果你開始懷疑自己是否患上了抑鬱症，這種自覺已是幫助自己的第一步。請記着，不論是否患上了抑鬱症，任何一個人都需要在感到憂傷的時候找辦法去面對和處理。有一些事情是我們可以做去幫助自己遠離憂鬱的，請你試試以下的方法：

「雖然現在的你可能感覺很差，但請你嘗試相信，不快樂的感覺總有完結的一天。」

1. 愛錫自己、調較期望

對自己寬宏一點吧！很多抑鬱的朋友都對自己很苛刻，對自己期望很高，常貶低自己的外表、能力、過去甚至將來。由於抑鬱的狀況會使人的思想和活動能力降低，所以請你明白，其實你可以表現得更好，生活得更愉快。你只需要**愛錫自己**多點，不要加諸自己又大又難的事，重新訂立較易實踐的目標，將大型的工作分成小件，做自己能力範圍以內的便可。

2. 表達自己、傾訴心聲

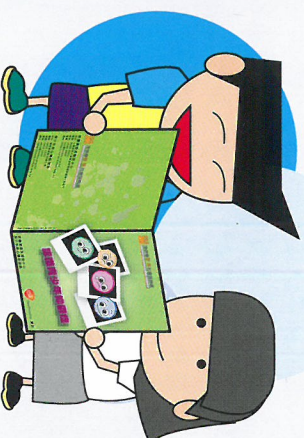
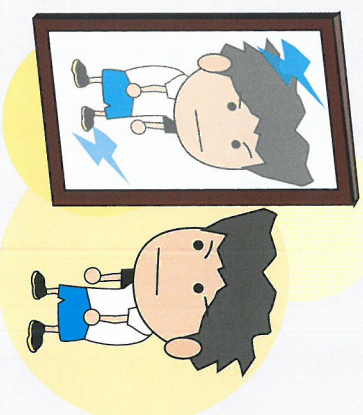
將憂鬱的感覺獨留給自己是不必要的。就算你不說，身邊的人也會感受到，他們可能正為你的孤立而煩惱，不知從何入手去幫助你。找個朋友陪伴，總比單獨面對好些。不開心的時候，向信任的人**表達**內心的感受和想法，這個人可能是你的朋友、兄弟姐妹、父母、老師、社工、輔導員，你會更明白自己及容易從牛角尖中鑽出來。

3. 欣賞自己、獎勵自己

每個人都有自己的優點和弱點。你可以數出起碼一個自己的優點嗎？其實你並不是沒有優點，只是抑鬱的想法常欺瞞你，令你以為自己是個無用的人、做甚麼都是錯的、沒有人會喜歡你…。這些想法令你更加抑鬱，形成惡性循環。你需要努力去發掘和**欣賞**自己的長處，你是個獨特的人，沒有其他人可以取代你。嘗試留意自己的進步，在達成每項細小目標和工作後都給自己一些獎勵。

4. 認識抑鬱、遠離抑鬱

正所謂知己知彼，百戰百勝。你越**認識**有關抑鬱症正確的資訊，你越懂得尋找協助和幫助自己。你也會更有信心去面對和處理抑鬱的問題。



5. 思想轉移、收藏快樂

抑鬱的朋友常忘記令自己快樂的事，又控制不了過份憂慮和自責的思想。越想迫自己去忘掉這些負面想法和記憶，越容易忘記起。因此，你可以嘗試將注意力轉移在愉快的事情上。就好像收藏家一樣，你要專心地逐少搜刮並記下**讓自己快樂的東西和想法**（如遇到一件心頭好、一個同學的問候、「還是有人關心我的」、「我並不孤單」），慢慢地你會習慣不再沉溺於負面的思潮當中。

「慰藉自己，開心的東西要專心記起。」

6. 生活定時、維持活動

建立健康的起居飲食習慣，定時起床、睡覺和吃飯，做輕量的運動，這樣有助你的生理時鐘回復正常。盡量保持適當的活動量，不要什麼也不做，嘗試做一些令自己有滿足或成就感的事情（如逛街、寫日記、手工藝等），以及推動自己參與社交活動，讓別人有機會與你分憂。

7. 耐心等待、不要灰心

處理鬱悶情緒和治療抑鬱症一樣，需要時間。你不能像吃了特效藥般，立即開心起來，你要**靜心等候**。雖然每個人的康復過程和時間都不一樣，但請記著，絕大部份的抑鬱症都會痊癒。請不要灰心和放棄，縱使難過，不快樂的時間始終會過。



面對生活中不能承受的壓力，每個人都有不快樂的權利；不過，也有**令自己快樂的義務**。研究顯示掌握舒緩壓力的秘訣可有效預防抑鬱症。其實，適當的壓力是動力的來源，有助我們發揮表現。不過要是處理不當，又或長期處於過多的壓力之下，則可能影響個人的身心健康。

減壓的方法固然很多，健康的方法可將壓力轉成生活的助力，不健康的則可使壓力變阻力。例如，生活中的挫折會帶來沮喪，如果選擇喝酒或藥物來舒緩壓力，只能暫時轉移注意力，反而帶來更多負面影響。如果選擇其他方法，如適量運動、聽音樂、旅遊、找朋友傾訴等，便有助我們鬆馳，達致紓解壓力之效。

更重要的是，一個人的快樂與憂鬱，往往繫在一念之間。不同的人面對同一件事會有不同的情緒反應。人若常抱負面的想法，總是從不好的角度來看待自己和周圍事物，是很容易不快樂的。要相信，人的思考方法是可以調整的。你想自己的生活

過得快樂或是煩惱，則有賴你用那一種思考方法去渡過困難。生活難免會有不如意的時候，如果你能學習樂觀及積極一點，快樂便會隨之而來。



青少年身心導航服務

此服務幫助13-25歲瀕臨或患上「思覺失調」、抑鬱症或其他嚴重情緒困擾的青少年，為他們提供一個及早察覺及盡早介入的全面性服務。這個服務亦透過日間訓練計劃，讓服務使用者更清楚了解精神健康之管理，認識自我，積極地擬定將來的發展及生活計劃。

服務內容包括：

1. 個案轉介及諮詢熱線
2. 早期介入及支援
3. 社交及心理發展
4. 家屬支援服務
5. 社區教育及融合

地址：灣仔愛群道36號7樓 電話：3413 1543

家屬資源及服務中心

此服務是協助精神病康復者家屬，他們在長期照顧康復中家庭成員的情況下，常面臨精神、體力以及經濟等多方面之壓力，是極需要支持和幫助。中心設立是為精神康復者家屬提供適切的輔助，促進家屬本身之精神健康，提高家屬照顧康復者之知識、技巧及能力。中心更設立諮詢熱線，為有需要之家屬及康復者提供輔導。

服務內容包括：

1. 教育小組及講座
2. 轉介服務
3. 諮詢及短期輔導
4. 家屬互助小組
5. 影音資料及借用

地址：九龍彩虹牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下 電話：2560 0651

精神健康諮詢熱線電話：2535 4135

撰寫：李明琳小姐（臨床心理學家）

顧問：沈孝欣醫生（精神科醫生）

出版：浸信會愛羣社會服務處 家屬資源及服務中心

贊助：香港葛蘭素史克有限公司

印製日期：2010年5月 數量：5000份

請你給自己一個機會，鼓起勇氣，讓我們陪你一起擦去生命中憂鬱的深藍，畫上美麗的天藍。

藍色，總是給人憂鬱深沉的感覺。
其實，藍色也可以是使人愉快的晴空。

