

談談關於：  
青少年;憂鬱症與自殺

**SPEAK**  
Suicide  
Prevention  
Education  
Awareness  
Kit

紐約州州長  
Eliot Spitzer

心理健康局局長  
Michael F. Hogan, Ph.D., 博士

New York State  
紐約州



Office of Mental Health  
心理健康局



# 談談關於： 青少年；憂鬱症與自殺

當朋友感到憂鬱的時候，該怎麼做.....

.....尋求更多有關憂鬱症的資訊

## 憂鬱症是什麼？

憂鬱症不僅僅是沮喪或是厭煩；它也不只是正常的每日情緒上的起伏。當那種消沈的情緒和其他症狀持續超過幾週，這種情況就可能是臨床上的憂鬱症。臨床上的憂鬱症是嚴重的健康問題，可以影響到整個人，除了這些感覺外，它還會改變行爲，身體健康和外表學業表現，社交活動及日常生活決定和處理壓力的能力。

## 什麼導致醫學上的憂鬱症？

我們還不知道導致憂鬱症的所有原因，但似乎生理上的原因和情緒因素都會增加一個人患上憂鬱症的可能性。過去10年的研究提出一個強有力的觀點：基因和憂鬱症密切有關；憂鬱症可能會不間斷地出現在一些家族中。艱難的生活經歷和某些個人特徵，如處理壓力有困難、自尊低落、或是對未來極端悲觀都會增加罹患憂鬱症的機率。

## 憂鬱症有多普遍？

臨床上的憂鬱症要比大多數人想像中普遍。比如說今年，憂鬱症就影響了1,900萬個美國人。四分之一的女性在一生中至少經歷一次憂鬱症。憂鬱症影響各個年齡層的人，但它對青少年的影響不及對成年人普遍。每年大約有3%至5%的青少年會患上臨床上的憂鬱症，這意味著在每25個年輕朋友中，就有1人有可能患有憂鬱症。

你知道學校的生活會是複雜的、而且還會要求很高。在內心深處，你不太確定你是誰，你想成爲誰、或者你不確定你每天做出的是否是最好的選擇。





有時,你正面臨的許多變化和壓力威脅著要擊跨你。因此,你或你的朋友有時感覺“情緒低落”或是氣餒,這並不足為奇。

## 它嚴重嗎?

憂鬱症可以是非常嚴重的。它已經被證明和低落的學業成績、曠課、酗酒和嗑藥、離家出走、感覺無價值和絕望有關。在過去的25年間,青少年和年輕人的自殺率急劇地增加。自殺經常和憂鬱症有關。

## 所有的憂鬱症都很像嗎?

憂鬱症有多種形式和類型。一些人在他們一生中只經歷過一次憂鬱症,但許多人卻會發作好幾次。有的憂鬱症會突然發作,沒有任何明顯原因,而其他的憂鬱症則可能和某種生活境遇和個人壓力有關。有時,患上憂鬱症的人甚至不能從事簡單的日常活動,如起床或是穿衣;而其他患上憂鬱症的人看上去似乎行動依舊,但顯然他們行動和思考已異於平常,一些人患上狂躁症,他們的情緒週期遊走在兩個極端之間,從深深的絕望到胡言亂語、行事或是對自己的能力有著不切實際的誇大想法。

## 它能被治好嗎?

是的,憂鬱症是可以治療的。80%至90%患有憂鬱症的人——甚至是最嚴重形式的憂鬱症,都可以在接受治療後好轉。

有各式各樣的抗抑鬱劑和心理治療可被用來治療憂鬱症。一些患有輕度憂鬱症的人單單接受心理治療就可以治好。患有中度和重度的人則以使用抗抑鬱劑的效果最佳。但絕大多數人則從這兩種綜合治療中獲益匪淺:使用藥物可較迅速地解緩症狀,而通過心理治療則可學習更多有效的方法來處理日常問題,其中包括憂鬱症。

克服憂鬱症最重要的步驟——有時也是最困難的——就是尋求幫助。

## 為什麼人們得不到他們需要的幫助呢?

通常的情況是,人們不知道他們已經患上憂鬱症,因此他們不會尋求協助或得到正確的幫助。青少年和成年人在這個問題上是一致的——他們常常不能辨別出他們自己或其他人身上憂鬱症的症狀。

### .....能夠區別事實和幻想

關於憂鬱症的一些**迷思**常常讓人們不能得到可以利用的有效治療，作為朋友需要知道這些**事實**，其中一些最普遍的迷思是：

**迷思：**青少年的情緒化是正常的；青少年不會患上“真正的憂鬱症”。

**事實：**憂鬱症會影響任何年齡、種族、民族或是經濟階層的人。

**迷思：**那些稱自己患憂鬱症的青少年是軟弱的，他們只需自己努力即可，其他人無法做什麼事來幫助他們。

**事實：**憂鬱症不是一種軟弱，而是一種嚴重的健康疾病。患上憂鬱症的年輕人和成年人都需要專業治療。受過訓練的治療師或是顧問可以幫他們學習更多積極的方法來看待自己、改變行爲、處理問題或是處理人際關係。醫生可開藥來幫助減輕憂鬱症的症狀。對許多人而言，將抗抑鬱劑和心理治療綜合起來是最有效的。

**迷思：**談論憂鬱症只會使它更糟。

**事實：**談論憂鬱症也許可以幫助一個朋友意識到尋求專業治療的需要。通過向他們顯示出你的友誼和關愛以及給予他們不加任何評判的支持，你可以鼓勵你的朋友和他或她的父母、或是另一個值得信任的成年人談談，例如老師或是教練。如果你的朋友不願尋求幫助，你可以找個成年人求助——這是一個真正的朋友所應該做的。

**迷思：**告訴成年人你的朋友也許患上憂鬱症是對信任的一種背叛，如果有人想得到幫助，他或她自己會去尋求幫助。

**事實：**憂鬱症會逐漸侵蝕一個人的精力和自尊，影響一個人獲得幫助的能力和意願。而且許多家長也許並不瞭解憂鬱症、死亡或是自殺念頭的嚴重性。和你學校的指導顧問、喜愛的老師、你的家長或是其他你信任的成年人分享你的種種顧慮，這是真正友誼的表現。

但是當你朋友的行爲和對生活的見解持續幾週顯得“消沈”，而且開始影響到你們之間的關係時，又會怎樣呢？如果你知道有人像這樣，那麼你的朋友也許患上了憂鬱症。作為朋友，你是可以幫助的。





## .....瞭解症狀

打敗憂鬱症的第一步就是定義它，但患有憂鬱症的人常常不容易清楚地思考或辨別他們自己的症狀，他們也許需要你的幫助。如果你注意到你的朋友出現以下任何一個症狀的時間超過兩週，那麼在以下的方框內打鉤。

### 他們是否表達了以下的感覺？

- 因“空虛”而覺得痛苦
- 絕望、悲觀或罪惡感
- 無助或是無價值

### 他們是否看起來

- 不能做決定？
- 不能集中注意力和無法記得事情？
- 對平常的活動失去興趣和樂趣 —— 像是體育活動，樂團或是電話聊天？
- 在學校和家裡出現更多的問題？

### 他們是否抱怨

- 喪失了精力和動力 —— 因此他們看起來“慢下來”？
- 入睡、睡覺或是起床有困難？
- 胃口有問題；他們正在消瘦或是變胖？
- 頭痛、胃痛或是背痛？
- 關節和肌肉有慢性疼痛？

### 他們的行為是否突然變化以致於

- 他們坐立不安或是更易怒？
- 大多數的時間他們希望獨處？
- 他們已開始蹺課或是放棄愛好和各種活動？
- 你認為他們也許大量地飲酒或是服用毒品？

### 他們是否談論過

- 死亡？
- 自殺 —— 或他們已經嘗試過自殺？

### .....尋找能幫助的人

如果你在幾個方框裡打鉤，那麼你的朋友也許需要幫助，不要假設有其他的人正在處理這個問題。消極的思維、不適當的行為或是身體變化需要儘快地被扭轉過來。治療不僅會減輕憂鬱症的嚴重性，也會縮短你的朋友憂鬱的時間，還會防止憂鬱症的反覆發生。

如果朋友表現出憂鬱症的許多症狀，你可以傾聽並鼓勵他或她向家長或老師詢問有關治療的事宜。如果你的朋友不儘快求助，請你和一個你信任也尊敬的成年人談談——特別是如果你的朋友提到死亡或是自殺之時。

社區裡有許多地方都可診斷和治療患有憂鬱症的人，家庭醫生、社區心理健康中心的心理健康專家或是私人診所、以及其他的健康專業人士都可以提供幫助。

紐約州心理健康辦公室感謝全國心理健康研究所提供包括在本手冊中的一些資訊。

欲知更多的資訊，請寫信或打電話給心理健康社區外展和公共教育辦公室，地址為44 Holland Avenue, Albany NY 12229，撥打免費電話866-270-9857(english only)、或登陸SPEAK網站[www.speakny.org](http://www.speakny.org)



NATIONAL  
**SUICIDE**  
PREVENTION  
LIFELINE™

幫助會給你帶來康復的希望

**I-800-273-TALK**

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

任何時間我們都可為你  
和你關心的人提供幫助