



青少年心理與精神疾病

正常 vs 不正常

- ▶ 正常與不正常的定義有可能因時代,文化,家庭與個人理念,宗教背景等等而改變
- ▶ 主觀, 相對性的

正常 vs. 不正常

- 和过去表现作比较
- 问题持续的时间
- 问题出现的频率
- 障碍或困扰的程度

非正常與病態 abnormal vs pathological

- ▶ 病態的定義：
- ▶ 美國精神科協會出版的DSM -Diagnostic and statistical manual of mental disorders (精神診斷與統計手冊)
- ▶ 世界健康協會出版的 ICD- International classification of diseases (國際疾病分類)
- ▶ 客觀？

DSM所採用的診斷觀念

- ▶ 基於epidemiology流行病學的研究與統計
- ▶ 精神病領域的專家們組成的小組定時的更新與重新定義。現在用的是第五版，
- ▶ 目前至少有幾乎300種不同的精神疾病
- ▶ 每種精神疾病有獨特的症狀，症狀必須是要持續性的，影響到個人的功能(人際，家庭，婚姻，學業，工作等等方面的嚴重影響)，而且不能是因身體的疾病或是毒品，酗酒等引起的

精神疾病的大概分類

- ▶ **Mood disorders** 情緒的疾病，包括 **depressive disorders** 抑鬱症， **bipolar Spectrum disorders** 雙向情緒障礙(躁鬱症)
- ▶ **Anxiety disorders** 焦慮症
- ▶ **personality disorders** 人格障礙
- ▶ **psychotic disorders** 精神病，精神分裂
- ▶ **eating disorders** 厭食症 暴食症
- ▶ **substance-abuse disorders** 毒品濫用
- ▶ **Dissociative disorder** 分離障礙，多重人格
- ▶ **psychosomatic disorders** 身心障礙
- ▶ **attention deficit hyperactive disorder** 過動症, 注意缺陷多動障礙
- ▶ **cognitive disorders, dementia** 失憶, 癡呆症
- ▶ **autism spectrum disorder** 自閉症

常見兒童與青少年的精神疾病

抑鬱症

- ▶ 症狀-
- ▶ 感到悲傷或情緒低落。流淚、空虛或絕望。
- ▶ 憤怒, 易爆發、煩躁或沮喪
- ▶ 對一個人過去喜歡的活動失去興趣或樂趣。
- ▶ 食慾改變。體重減輕或增加。
- ▶ 睡眠過多或不足。
- ▶ 無法集中精神，無法做決定，想法在同個地方轉來轉去,無法釋懷
- ▶ 缺乏能量或感覺比平時更疲勞。
- ▶ 自殺念頭

常見兒童與青少年的精神疾病

抑鬱症

- ▶ major depressive disorder 重度抑鬱症:
- ▶ 持續至少兩個星期，無法正常上課，運作，日常生活嚴重受到影響
- ▶ Persistent depressive disorder 持續性抑鬱症:
- ▶ 持續一年，可以運作但受到影響
- ▶ Bipolar Depression- 躁鬱症的憂鬱期

抑鬱症的 病因

- ▶ 多種因素
- ▶ 生理- 健康狀況，毒品與酒精的影響
- ▶ 遺傳
- ▶ 心理- 性格，適應性，思想方式，與人相處的能力，給自己壓力
- ▶ 環境

常見兒童與青少年的精神疾病

抑鬱症

- ▶ Treatments 治療方法
- ▶ Psychotherapy 心理治療，諮詢 and medication 藥物 are the most common treatments for depression.
- ▶ 兒童與青少年 – 通常先是建議心理治療(early intervention before symptoms worsen)
- ▶ 如果症狀比較嚴重,或心理治療沒有太大的進展，可以考慮藥物，或是同時進行

Bipolar disorder

情緒的疾病 躁鬱症

- ▶ Manic episode:
- ▶ 躁鬱症 - 狂躁時時期的症狀與憂鬱症相反：情緒激昂興奮，不正常的高興，說話不停，覺得不需要睡覺都不覺得疲倦，非常易怒，思想速度變快思想內容與平常不同，判斷力欠缺，衝動
- ▶ Depressive episode:
- ▶ 躁鬱症-抑鬱時期 的症狀與普通的抑鬱症無不同
- ▶ 診斷正確的重要：青少年時期首次發病診斷尤其有挑戰性
- ▶ 不是心理疾病是正的精神疾病，必須用藥物治療

常見兒童與青少年的精神疾病

► Anxiety disorders:

焦慮症之早期徵狀

- 对很多事件担心（天气，自己或家人安全）
- 難以放鬆心情
- 對別人的安撫無效
- 找不到病因的種種身體不適、如肚痛、頭暈
- 失眠、惡夢
- 心跳过快、呼吸急促

常見兒童 與青少年的 精神疾病

- ▶ Anxiety disorders 焦慮症：
- ▶ generalized anxiety disorder 廣泛性焦慮症
- ▶ Panic disorder 恐慌症
- ▶ Social anxiety disorder 社交焦慮症
- ▶ Specific phobia 特定恐懼症
- ▶ Post traumatic stress disorder 創傷後應激障礙
- ▶ Obsessive compulsive disorder 強迫症

ADHD Attention deficit hyperactivity disorder

注意缺陷多動
障礙

Inattention 注意力欠缺，無法專心，欠缺組織，時間管理能力，常常忘記，粗心的錯誤，做事拖延到最後一分鐘，開始而無法完成，閱讀困難必須重複花長時間才記住或吸收

Hyperactivity 過動，坐立不安，說很多話，沒有耐心，打斷人家的談話，喜歡刺激危險的活動

Impulsivity 衝動，不用大腦，易怒

ADHD Attention deficit hyperactivity disorder

注意缺陷多动障碍

- ▶ 沒有接受治療的後果
- ▶ 學業受到影響，聰明和有父母親盯著的孩子還是有好的成績，但相對比同學花更多時間和精力，如果成績不夠理想可能會認為自己不夠聰明，父母認為孩子不夠努力，導致大家的沮喪和憤怒
- ▶ 跟智商沒有關係
 - 不是心理或環境造成的疾病. 而是腦化學物不正常dopamine . Norepinephrine.
 - 藥物有很大的幫助，也需要經過其他方面的輔助培養組織和管理時間的能力
 - 許多青少年和大學生經過診斷和治療後成績明顯改善

Attention deficit hyperactivity disorder

注意缺陷多動障礙

- ▶ 精神無法集中不一定是好動症 。 5 to 10 percent of children have ADHD, 需要仔細的診斷才能確定
- ▶ 有可能是不停的在網路上, 電動玩具, 智能手機, 睡眠不足, 焦慮和抑鬱症, 毒品和酒精

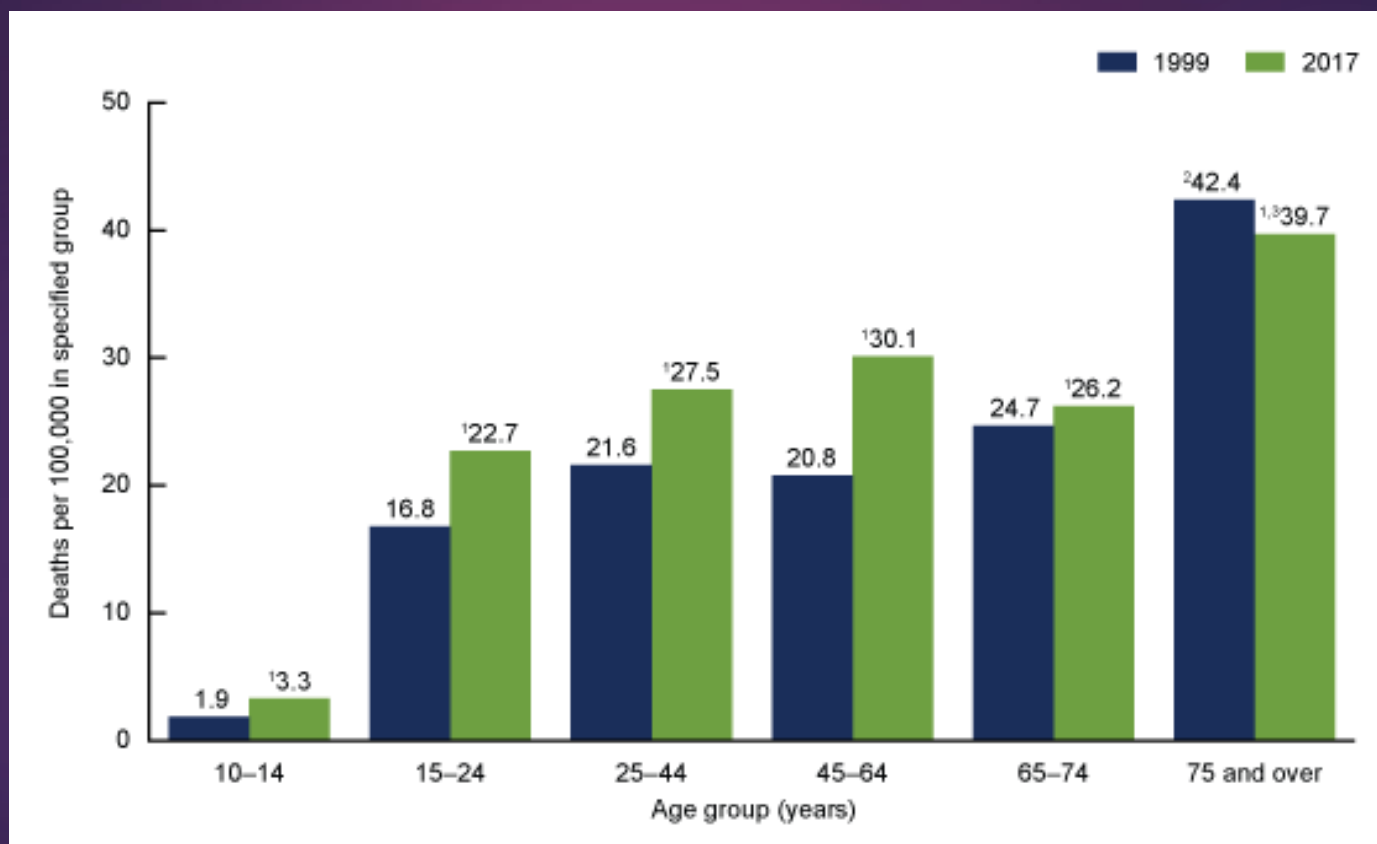
自殺

- ▶ 自殺行為可能從想死，企圖自殺，到自殺死亡三種
- ▶ 真正死亡的比例明顯比想死或企圖自殺的人數少
- ▶ 青少年自殺通常發生在近期人際關係上壓力，造成不快樂，無望，憤怒，挫折的情形下，
- ▶ 成年人多半在憂鬱的情形下自殺
- ▶ (1) 青少年在自殺死亡與自殺意念或自殺企圖比例明顯比成人低 (2) 早期處理自殺青少年可以減少再度自殺的機會;也明顯成人好

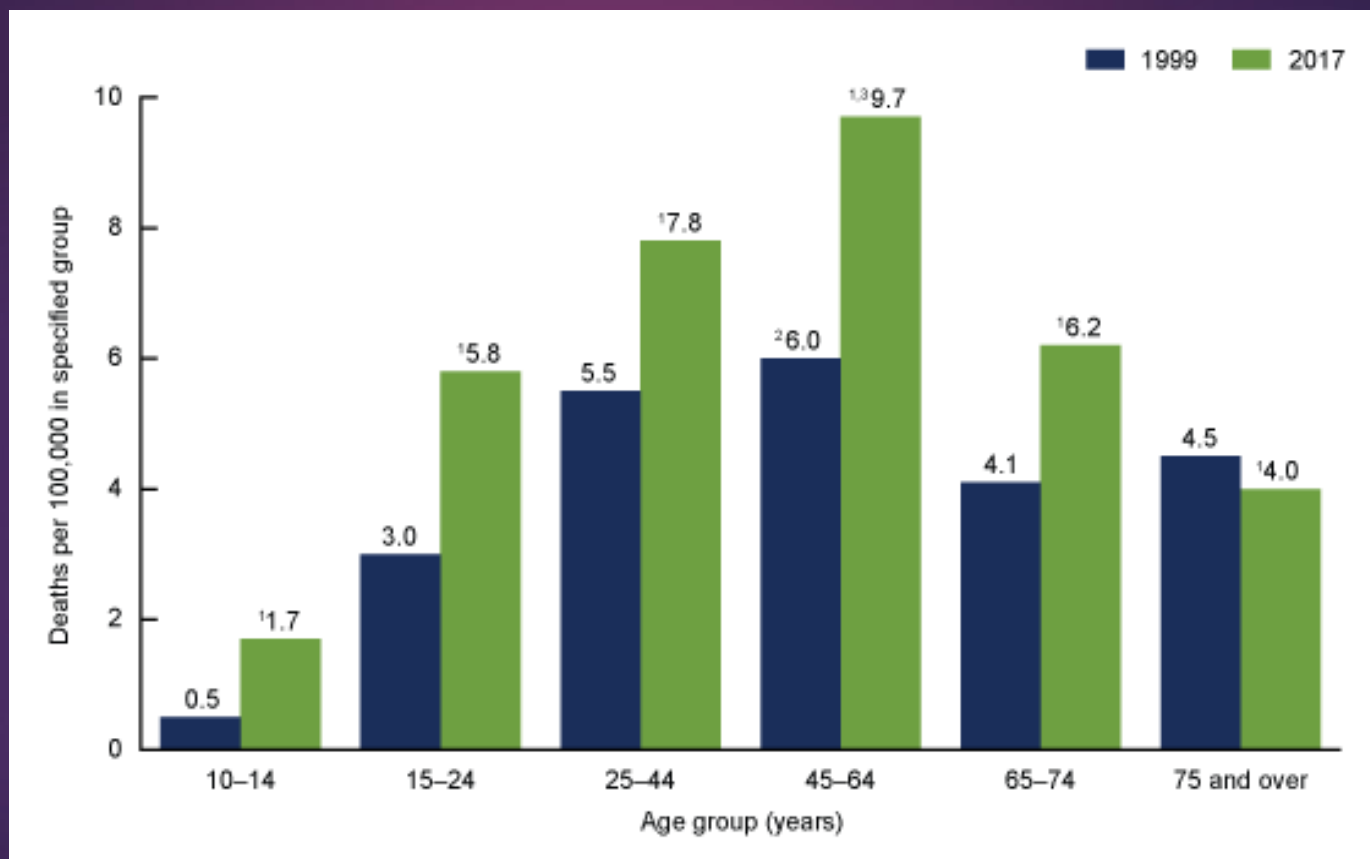
自殺

- ▶ 自殺企圖與自殺死亡的比例為 9:1，自殺企圖中，女比男為 3:1，自殺死亡中，男比女為 4:1
- ▶ 自殺企圖與自殺成功的案例自青春期以後明顯增加，特別在 20 歲左右達到高峰。在美國，青少年與成人一樣，自殺企圖以女性最多(9:1)，方式以服藥與割腕最多;但自殺死亡的比例則男性多(3:1)方式多以開槍或上吊等激烈方式

美國男性自殺的年紀統計



美國女性自殺的年紀統計

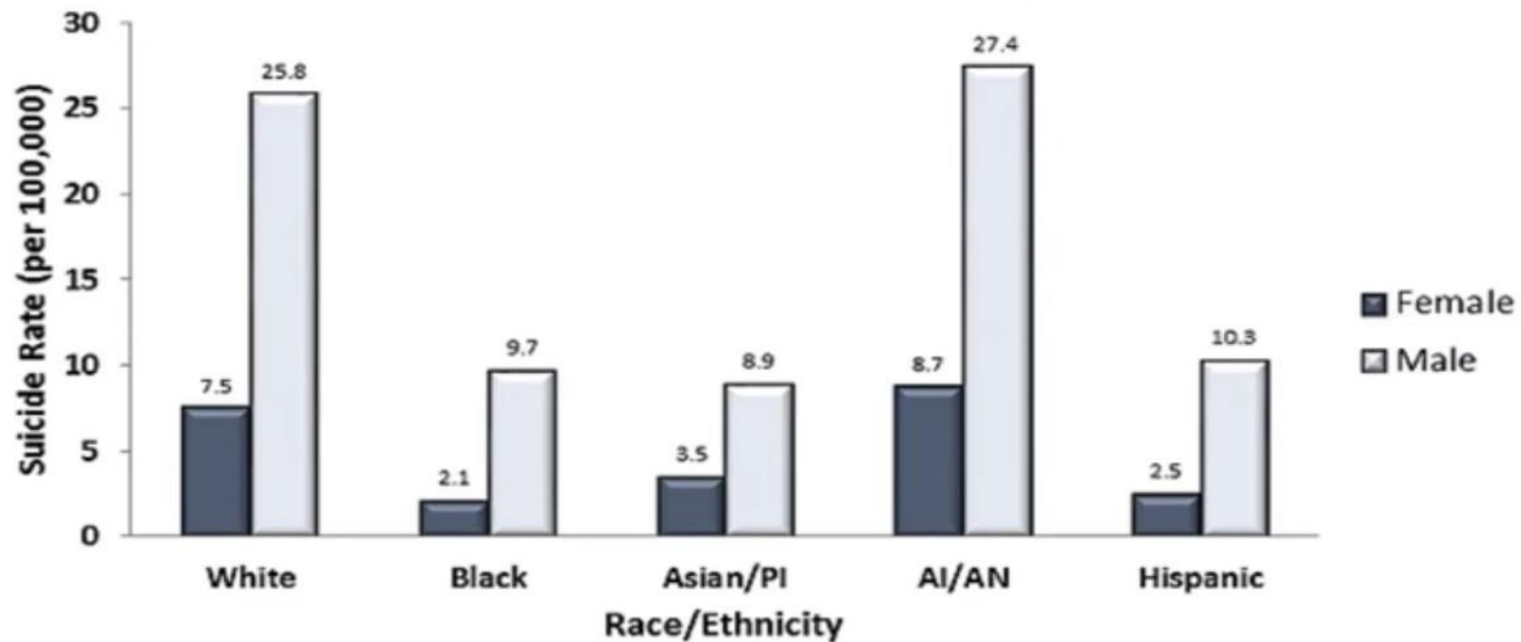


自殺的衝擊

Impact of Suicide

- 1970s research: profound impact on 6 people
- Current research: may impact 135 people, 1/3 with significant life disruption from the event
- Impact of social media and social networks
- People who know a suicide victim are about twice as likely to develop suicidal thoughts- increased with closer relationship and younger age

**Figure 3. Suicide Rates by Race/Ethnicity
in the United States (2014)**



PI = Pacific Islander

AI/AN = American Indian/Alaska Native

Data courtesy of CDC

Table 5. Risk Factors for Youth Suicide²¹

Mental illness

Substance use including tobacco use

Previous suicide attempts

Non-suicidal self-injury

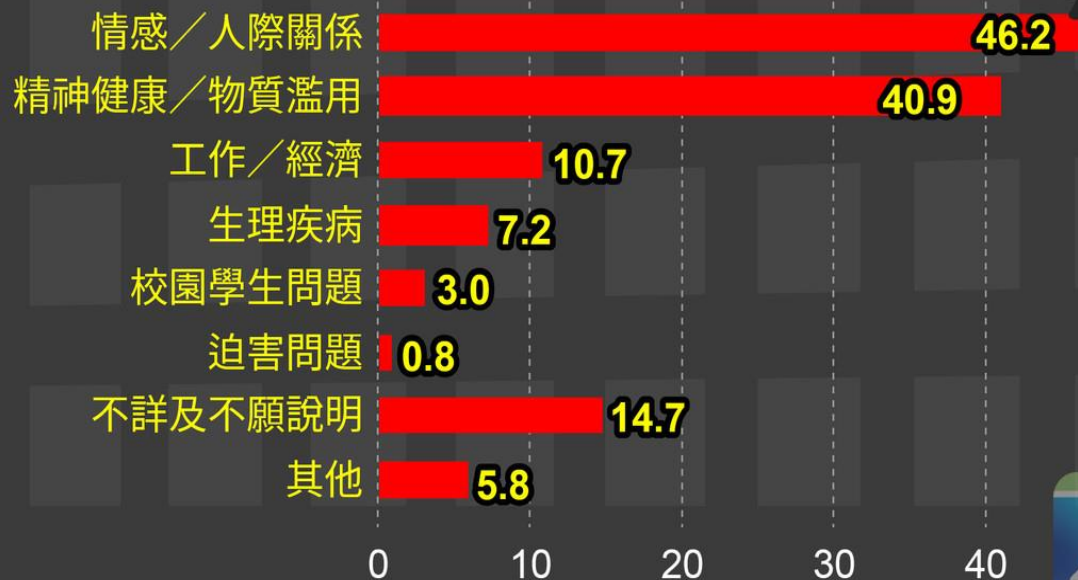
Firearms in the house

Exposure to friends/family member's suicide

Bullying or exposure to violence

人際關係是國人自殺的首要原因

資料來源：衛福部心理及口腔健康司



Risk Factors for Adolescent Suicide

- Poverty - Food and housing insecurity
- Family Stress
- Unsafe Communities
- School problems
- Peer problems/Relationship loss/Abuse/Deaths
- Cyber bullying and Social Media Humiliation



Risk Factors for Adolescent Suicide

- Affluence
- High Achievement Expectations
- Low Family Warmth

容易出現自殺行為的青少年可能會有的心理特質

1. 常覺得自己承受著強烈的心理及情感上的痛苦，自己是最不幸的人。
2. 這些孩子通常是需要安全感，成就感，但卻無法在生活中得到。
3. 天真的認為死亡可以解決一切問題。
4. 沒有能力承擔痛苦，認為只要沒有知覺，沒有意識就沒有煩惱。

容易出現自殺行為的青少年可能會有的心理特質

5. 孩子在處理困難時，常感到無助與孤立無援。

6. 思考常以非黑即白的二分法，個人追求完美，不是成功就是失敗。

7. 矛盾是常見的心態，對生死沒有正確的觀念與態度。
8. 言談中對自殺行為的認同。

9. 常用逃避方式來處理所遇到的難題，恐懼，痛苦與混亂，而自殺便是 最終極的逃避

家長如何幫助孩子

- ▶ 1. 認真看待孩子口頭的自殺威脅，不要以為只是開玩笑
- ▶ 2. 自殺前如有出現情緒低潮及行為退縮的徵兆，對孩子多一站關心，可以提早發現。
- ▶ 3. 孩子若有失落感，如失去所愛的人或寵物，給予關心，同理心，安慰其感受。
- ▶ 4. 如有發現自殺的訊息，寧可反應過度但不輕易解釋孩子的異常行為。
- ▶ 5. 若處在危機的階段，要陪在其身邊，嘗試找出想自殺的原因。
- ▶ 6. 把自殺工具拿走。

家長如何幫助孩子

- ▶ 7. 積極尋求專業人士協助。
- ▶ 8. 自殺問題的處置，往往需要家庭整體參與，積極參與治療。
- ▶ 9. 輔導者需要有關懷生命的人生觀及高度警覺心，任何談及對生命厭惡的感覺時，應將其視為求救的訊號。
- ▶ 10. 永遠把自殺當成大事來處理。
- ▶ 11. 與個棄之堅守密的原則，若影響到一個人生命時，守密性應被視為第二線。
- ▶ 12. 自殺的問題不是單一個人能解決，必需要有相關人員，家長，老師，及醫療人員通力合作

988 Suicide & Crisis Lifeline

We can all help prevent suicide. The Lifeline provides 24/7, free and confidential support for people in distress, prevention and crisis resources for you or your loved ones, and best practices for professionals in the United States.

