



# 110學年度第2學期 景興國中親職講座

「小鬱來襲，心事誰人知？～認識青少年  
憂鬱情緒」

111.04.15

—  
分享人

龔毓雯諮商心理師



# 講師介紹

- 心理諮商專業
  - 兒童青少年/親職諮詢
  - 家庭關係
  - 人際關係
  - 焦慮憂鬱
- 心理諮商督導
- 大專通識教育講師
  - 生命教育/性平議題/生涯規劃
- 大專院校專任心理師
  - 諮商晤談/個案管理/危機處理
- 身心診所及心理治療所心理師
- 性諮商訓練
  - 成人性諮商
- 沙盤取向督導及治療師
- 日本和諧粉彩準導師





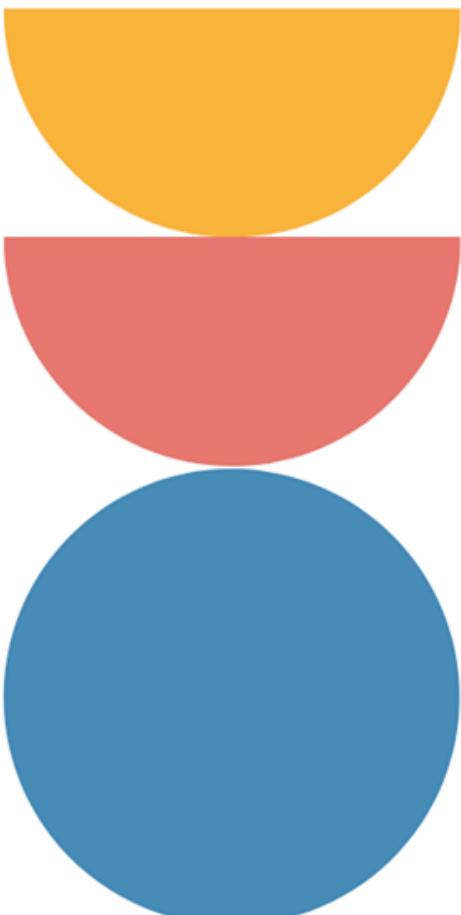
# 那些不容易的故事

- 憂鬱情緒不是憂鬱症
- 每個人都會憂鬱
- 當影響生活人際工作需要關注留意
- 需專業醫師判斷



- 聽見關於憂鬱的故事





# 青少年的發展

成人很忙，青少年更忙

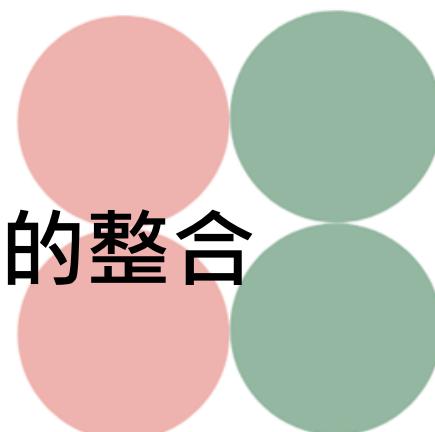
## 發散多元

- 情緒性格
- 知識流行
- 社會性
- 主流框架
- 硬實力

## 整合

- 人格樣態
- 個體性
- 尋找認同
- 自我意義感
- 軟實力

自尊與自信的建立，智性的發展，邁向自我概念的整合



# 憂鬱情緒v.s.憂鬱症

- 憂鬱是很常見也很自然的情緒之一
- 憂鬱情緒不等於憂鬱症
- 憂鬱情緒每個人都有，也會因著許多外在因素發生
  - 一般生活壓力/環境
  - 特定事件（失戀/故人過往/考試失利/特定失落經驗）
- 憂鬱情緒可能來自於自身的生理狀況
  - 青春期賀爾蒙改變（第二性徵發展）
  - 生理期
  - 疾病或其他身體不適
  - 腦傷
- 憂鬱症與遺傳及生理狀況有關
- 憂鬱症須經由專業醫師判斷，並儘快治療

# 認識青少年憂鬱

資料來源：

蔡幸芳、陳信昭醫師[http://www.doctoryin.com.tw/mind\\_bookstore\\_file/dr\\_chen\\_bookstore/ch\\_depression\\_1.htm](http://www.doctoryin.com.tw/mind_bookstore_file/dr_chen_bookstore/ch_depression_1.htm)  
社團法人台灣憂鬱症防治協會

- 青少年憂鬱常以情緒浮躁、憤怒、功課退步、物質濫用、反社會行為、蹺家逃課...作表現。越是社交疏離孤立、物質濫用、低成就感、家庭問題多，越可能有憂鬱問題。
- 心情方面：難過、心情低落、憂鬱、不快樂、沮喪、空虛、擔憂、易怒。
- 認知方面：失去興趣、難以專心、低自尊、負面思考、無法決斷、愧咎、自殺意念、幻聽、妄想、無價值感、無助無望、記憶力差。
- 行為方面：精神運動性遲滯或激動、哭泣、社交退縮、依賴、自殺行為。
- 身體方面：睡眠困擾、疲累、食慾困擾、體重減輕或增加、疼痛、胃腸不適、性慾降低。

# 家長內心的小劇場與感受

- 我們以前不會這樣，怎麼現在的孩子這麼容易就...
- 以前忙的上課打工照顧家裡，哪有時間想心情好不好，日子也就一天一天過了
- 我覺得我的小孩跟我越來越不親近，我很煩腦
- 常常都是朋友約就走，我們約他還要等他行程看他心情
- 別人家小孩感覺好像沒有我家的難搞？
- 我已經把最好的都給他了，為什麼還是這樣？
- 現在跟他說話我都很心累，說者無意聽者有心，他都把我講的往壞的想，我是他家人難道我會害他嗎？



# 壓力源與壓力

壓力源 stressor源自客觀事實

- 日常生活中個體面對的所有刺激事件都有可能成為壓力源

壓力stress來自主觀理解

- 為了因應環境的變化，身體為了做出調整，而在身體、心靈或情緒上產生的反應。壓力是生活的一部分
- 人們面對特定的外在或內在要求，感到難以負荷，覺得自己的能力或資源和這些要求有差距時，就會產生壓力

# 壓力

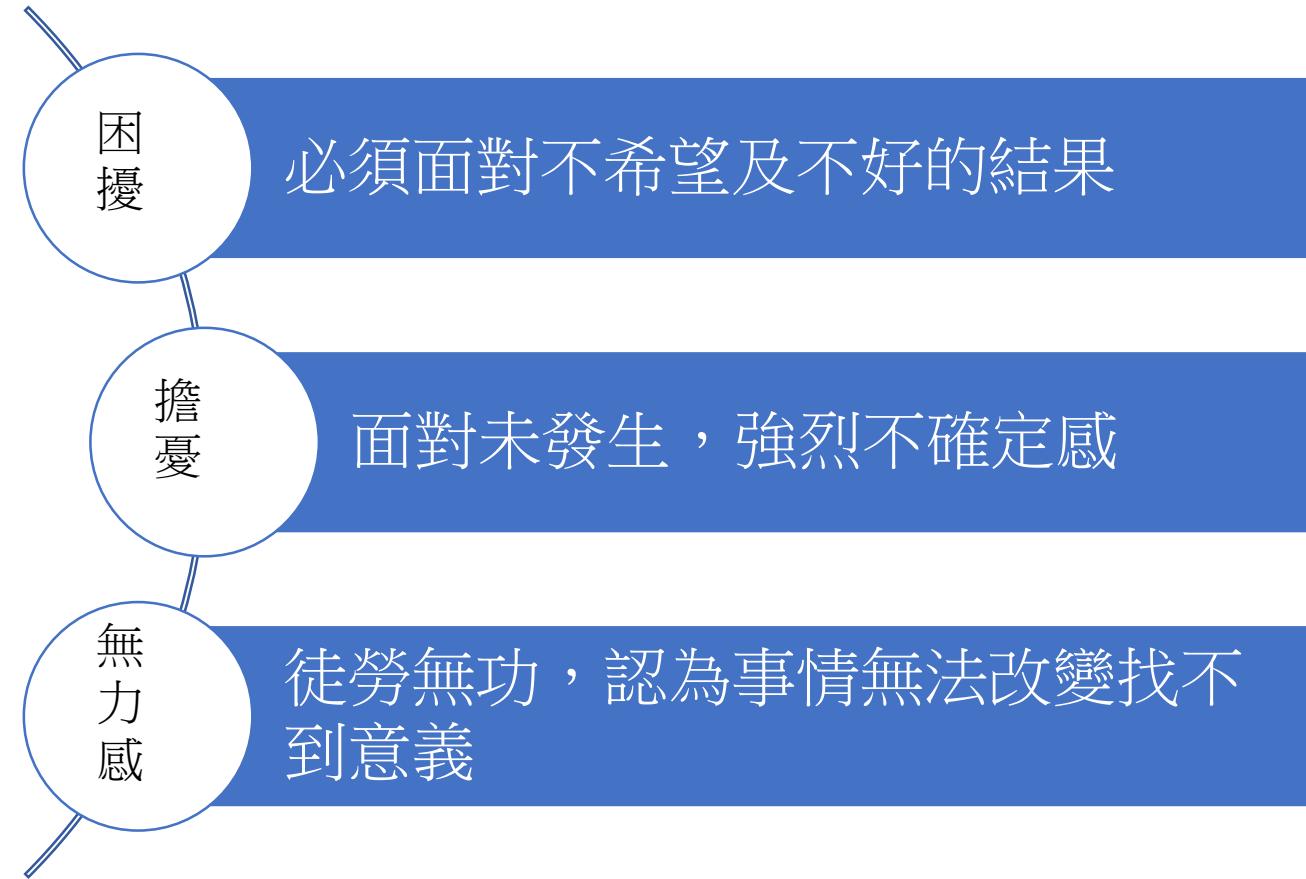
## ■身體會說話

- 頭痛、頭暈、疲勞、腹瀉、頻尿、盜汗、胃痛、胃口改變、心跳加快、呼吸急促、睡眠障礙、肌肉緊繃

## ■優質壓力 ( eustress )

- 挑戰可能帶來壓力，但當我們克服了挑戰後，壓力就不見了
- 取而代之的另一份成就與自信的經驗，而這些經驗會讓提高我們在面對另一個挑戰時的能力與增加面對挑戰的勇氣，我們就稱之為優質壓力。
- 由於對壓力的忍受度不同，因此每個人對優質壓力的定義也會不同

# 認識壓力



- 壓力指數 = 要求 / 能力
- 事件觸發：面對客觀壓力事件時主觀對環境的理解

# 你知道孩子的壓力來源嗎？

- 日常生活 ( 班級。學校/家庭。家族/經濟/社會的快速進步 )
- 成就表現 ( 課業壓力/才藝/性向/生涯 )
- 同儕 ( 現實社群/網路社群/友好與競爭/從眾與獨立 )
- 情感 ( 家庭關係(親子/手足)/友伴關係/親密關係/建立關係。維持關係。結束關係 )
- 生理與心理發展 ( 生理條件/身體形象/性發展/性取向/歸屬感。安全感/自我概念 )

# 你知道孩子的壓力來源嗎？<sup>1</sup>

- 個體組外比較（成績 外貌 物質條件）
- 個體組內比較（自尊/自我評價/與自己相處/接納/復原力培養）
- 自由。權利。責任

# 你知道孩子的壓力來源嗎？<sup>2</sup>

- 了解孩子知覺壓力源的方式
- 評估孩子處理壓力的方式

# 自傷與自殺行為

- 症狀呈現
- 懲罰
- 得不到與無助
- 當失序的時候，總是有可以控制的事情
- 轉移情緒與痛苦（憤怒 羞愧 自我厭惡 難以言喻的不舒服）
- 缺乏健康的依附關係

# 評估基礎指標

- 以前沒有，現在突然
- 頻率
- 程度
- 與過往特別不同的言行舉止、情緒反應
- 開始分送自己珍愛的東西或是特別交代在意的事情
- 零星或慣性出現不尋常的傷口
- 社會退縮
- 改變的幅度及速度有大變化
  - 睡眠
  - 飲食
  - 情緒/表情
- 生理明顯徵狀
  - 疼痛反應
  - 生理期改變
  - 消化道困擾
  - 作息

# 評估與系統合作

- 評估與通報在必要時交替發生
- 通報
  - 校安
  - 社政
  - 警政
  - 家庭
  - 教育

## 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4

① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

② 感覺緊張不安

③ 覺得容易動怒

④ 感覺憂鬱、心情低落

⑤ 覺得比不上別人

★ 有自殺的想法

前五題總分

0-5分

6-9分

10-14分

15分以上

一般正常範圍

輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒

中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# 尋求資源協助的迷思<sup>1</sup>

- 精神科就是身心科，只是換好聽名字而已
- 輔導是學校的責任，有事找學校老師就對了
- 輔導是跟訓導處都是有問題的人才去的
- 聽說吃精神科的藥會越吃越重
- 之前有人吃藥，後來都常常恍神變得笨笨的
- 哪有什麼病啦，都是想太多
- 怎麼藥都吃了一個月了，都沒有起色，還是帶去收驚
- 宗教的力量才是心靈的支持，一定是因為不夠虔誠

# 尋求資源協助的迷思<sup>2</sup>

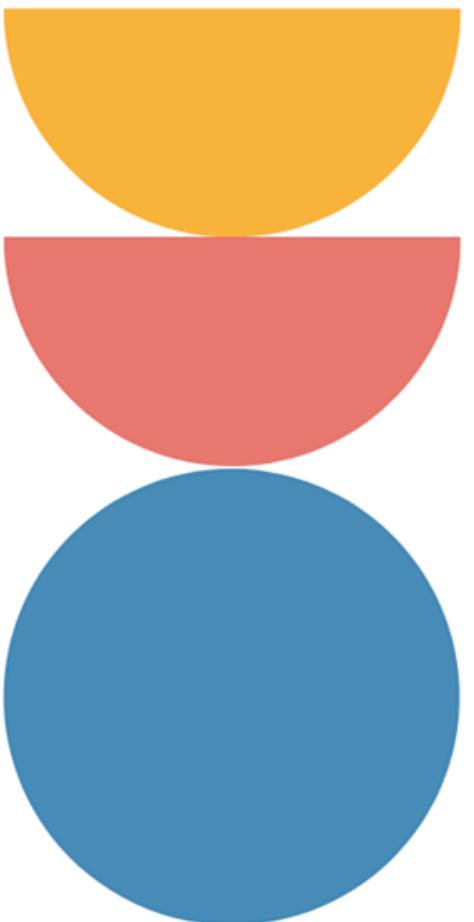
- 某個親友吃藥都沒有好，如果真的生病了一定很可怕
- 我的小孩抗壓性那麼好，怎麼可能憂鬱
- 就是因為你抗壓性不好，才會憂鬱，就叫你不要想太多
- 一天到晚都說心情不好，誰沒有心情不好
- 回到家就好像我欠他錢一樣，我也不想跟他多說，以前都不會這樣，越大越不可愛
- 就是生活過得太好，才會這樣想東想西，自尋煩惱

# 諮詢也是有技巧的

- 是不是常常有一種被動的感覺
  - 就是不舒服大概可以講一下，但是細講講不出來，就等著問
  - 被問的時候又覺得開始懷疑自己到底有還是沒有
  - 陪伴的人都比主要想諮詢的人還瞭解或急著幫忙回答
- 諒詢的時候覺得都問了，一離開又發現漏掉想回頭再問
- 面對諮詢自己心裡總有個關卡過不去
  - 害怕
  - 拒絕
  - 期待又怕受傷害

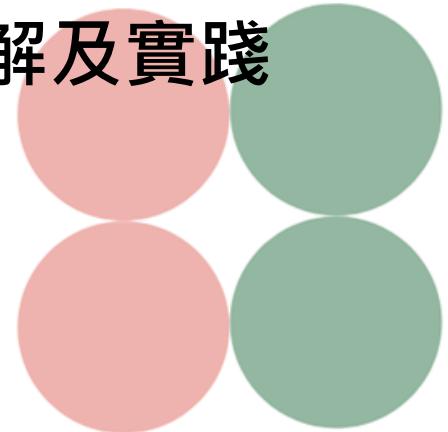
# 諮詢你可以這樣做

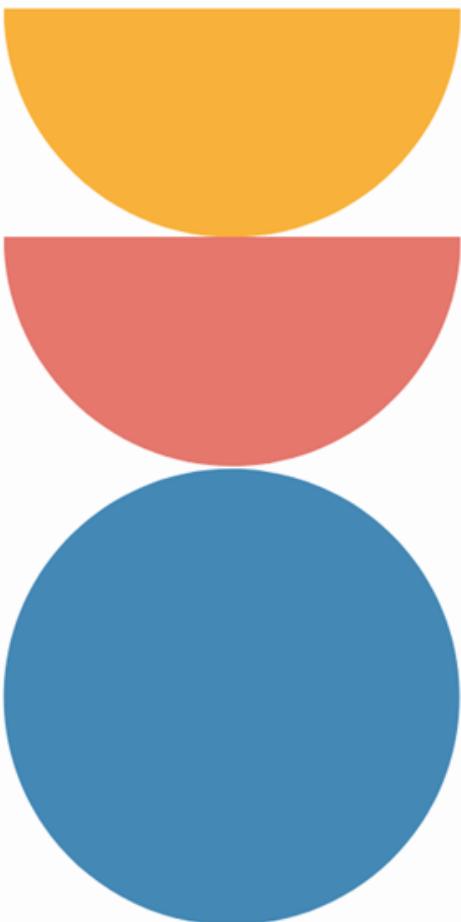
- 條列式技巧
  - 客觀事件
  - 具體生心理反應
- 已經嘗試過的方法
  - 無效
  - 有效
- 短期目標
- 身邊擁有的資源
- 社會支持
- 學校/社區/醫療



# 家庭界限與家庭關係

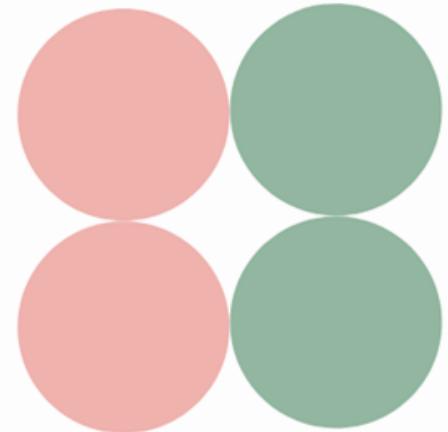
- 挑戰家庭的支持系統以及信任度
- 鼓勵追求卓越，但也擁抱不如預期
- 檢視家庭面對困難的信念
- 家庭世代的互動
- 家庭三角關係
- 每個家庭的故事沒有標準答案，只有如何理解及實踐





# 一起來思考一下

- 我的小孩通常什麼時候會來找我尋求支援
- 我的孩子手足間關係如何
- 我與孩子間的關係品質如何
- 我與除了孩子之外的家人，關係品質如何



# 在說話帶刺的人面前，人們不會輕易展現脆弱

- 你的溝通帶給孩子什麼感覺呢？



自我貶抑



自我肯定



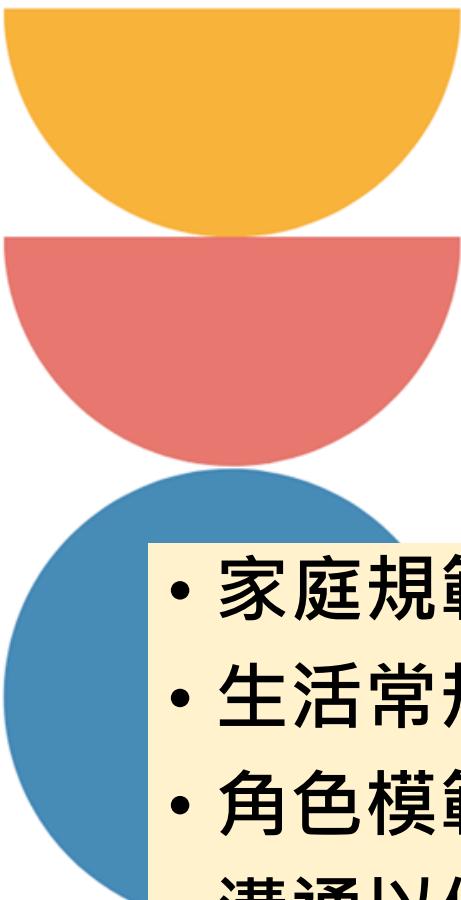
自我貶抑

攻擊 批評 競爭  
冷漠 不在乎 輕視  
沒回應 隨便 評價



自我肯定

肯定 欣賞 讚美  
回應 引導 在意  
包容 接納 理解



# 制定規則但不造成威脅

## 制定規則

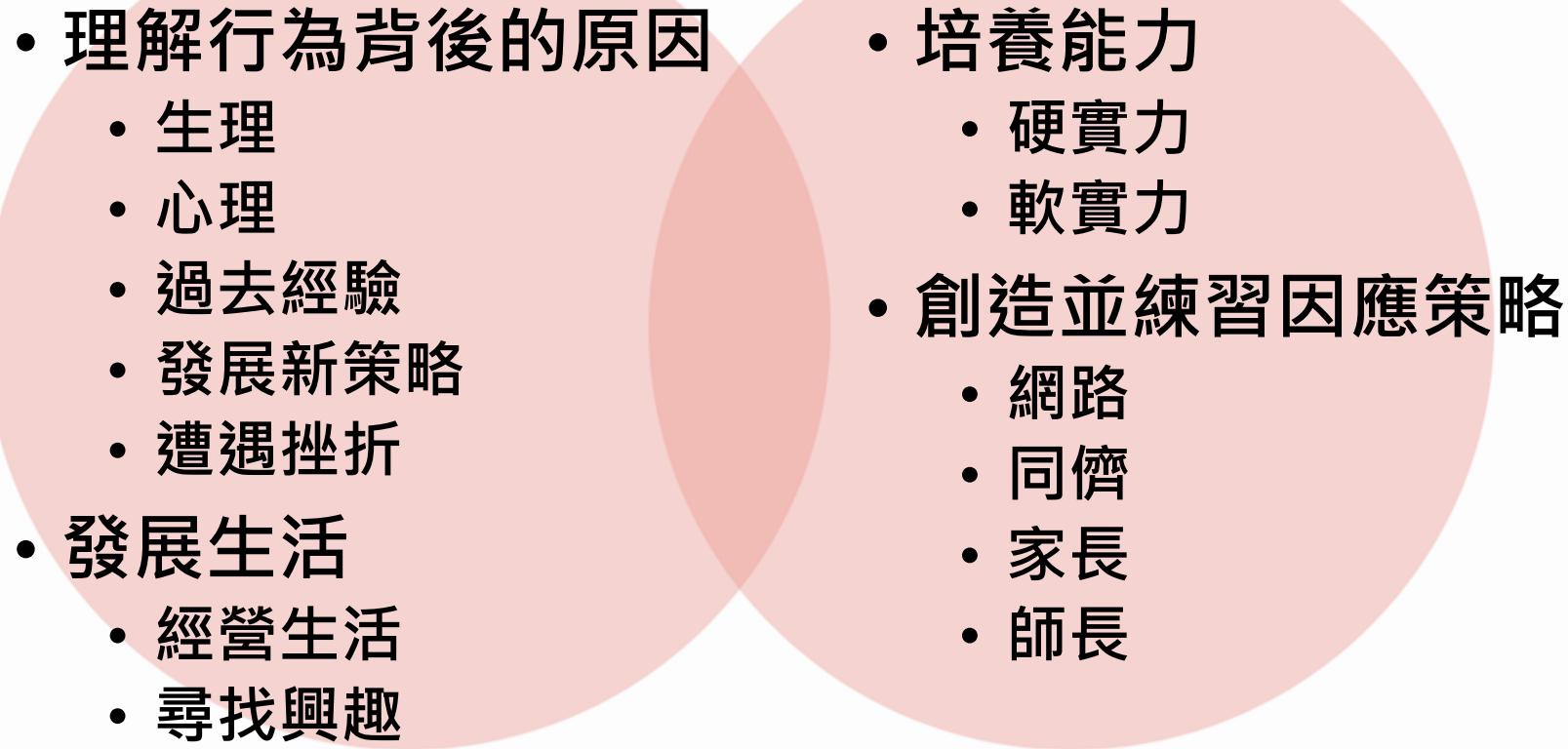
- 家庭規範
- 生活常規
- 角色模範（分享自己）
- 溝通以便保有彈性
- 尋求校園師長協助
- 耐心等待
- 練習放手

## 造成威脅

- 無止盡比較
- 不聽話就會不被愛
- 總是要正向的看待這個世界
- 利用關係做綑綁

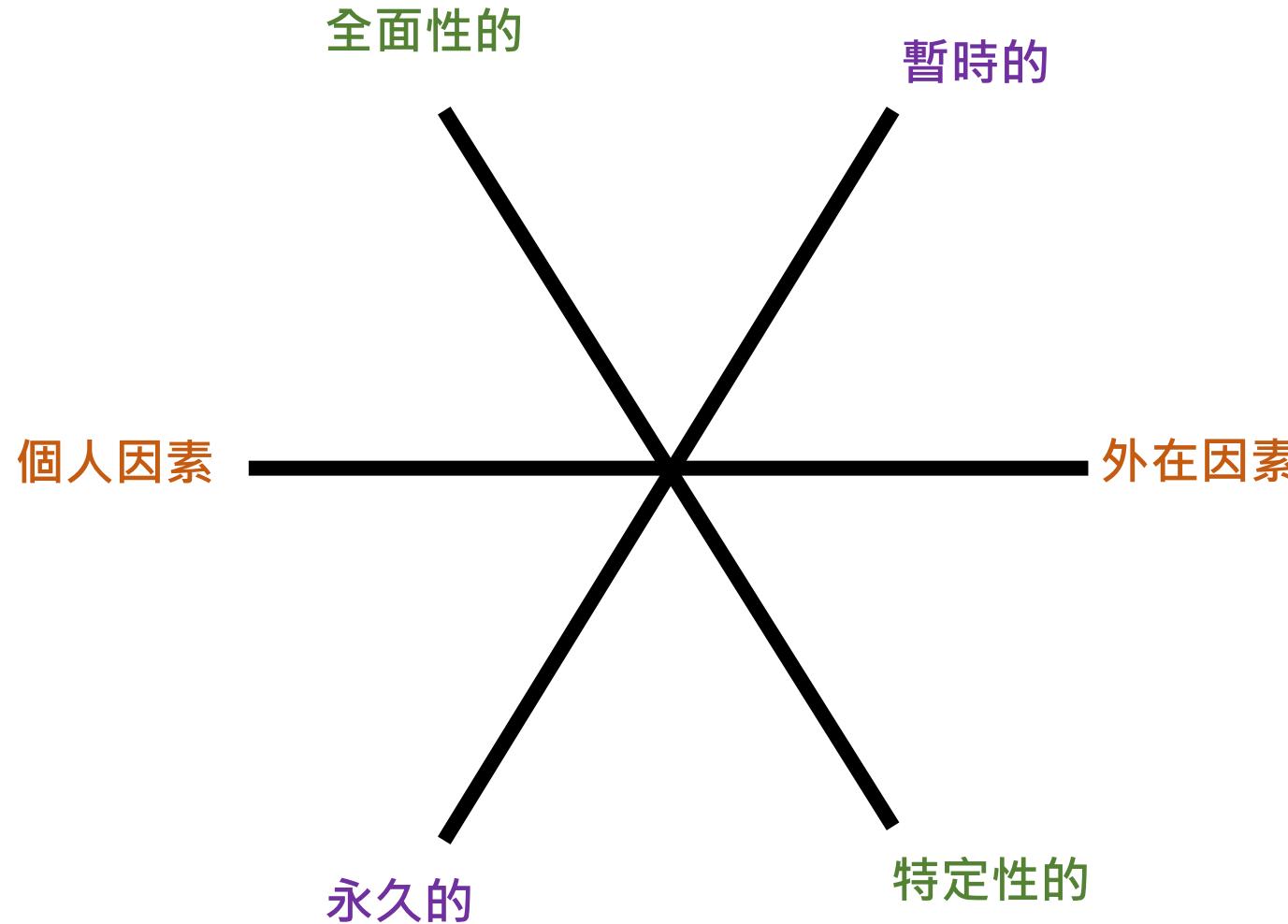


# 行為的背後都有一份真摯的渴求



- 理解行為背後的原因
  - 生理
  - 心理
  - 過去經驗
  - 發展新策略
  - 遭遇挫折
- 發展生活
  - 經營生活
  - 尋找興趣
  - 建立健康的連結
  - 修復依附
- 培養能力
  - 硬實力
  - 軟實力
- 創造並練習因應策略
  - 網路
  - 同儕
  - 家長
  - 師長

# 家庭中習慣怎麼看事情





# 家庭互動

## ✓ 情感連結

看到你開心我也會開心，你難過我也會難受，但不是要對方替自己的情緒作主，甚至負責

## ✓ 同理（情緒共感）

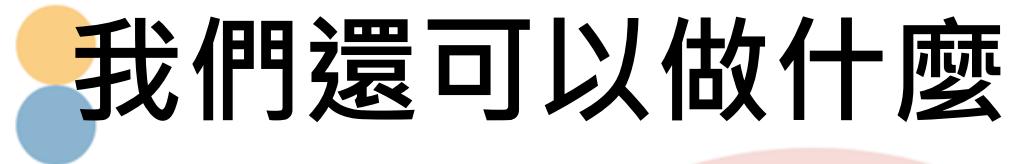
並非總是認同情緒，而是傳達我理解到你的情緒，我藉由你的情緒去更懂你心裡真實的感受與想法

## ✓ 滿足情感回應

語言、肢體、行動等回應

## ✓ 成熟而健康的分化

孩子是完整的個體，我們可以互相依賴，也可以互相連結，但都保有自己



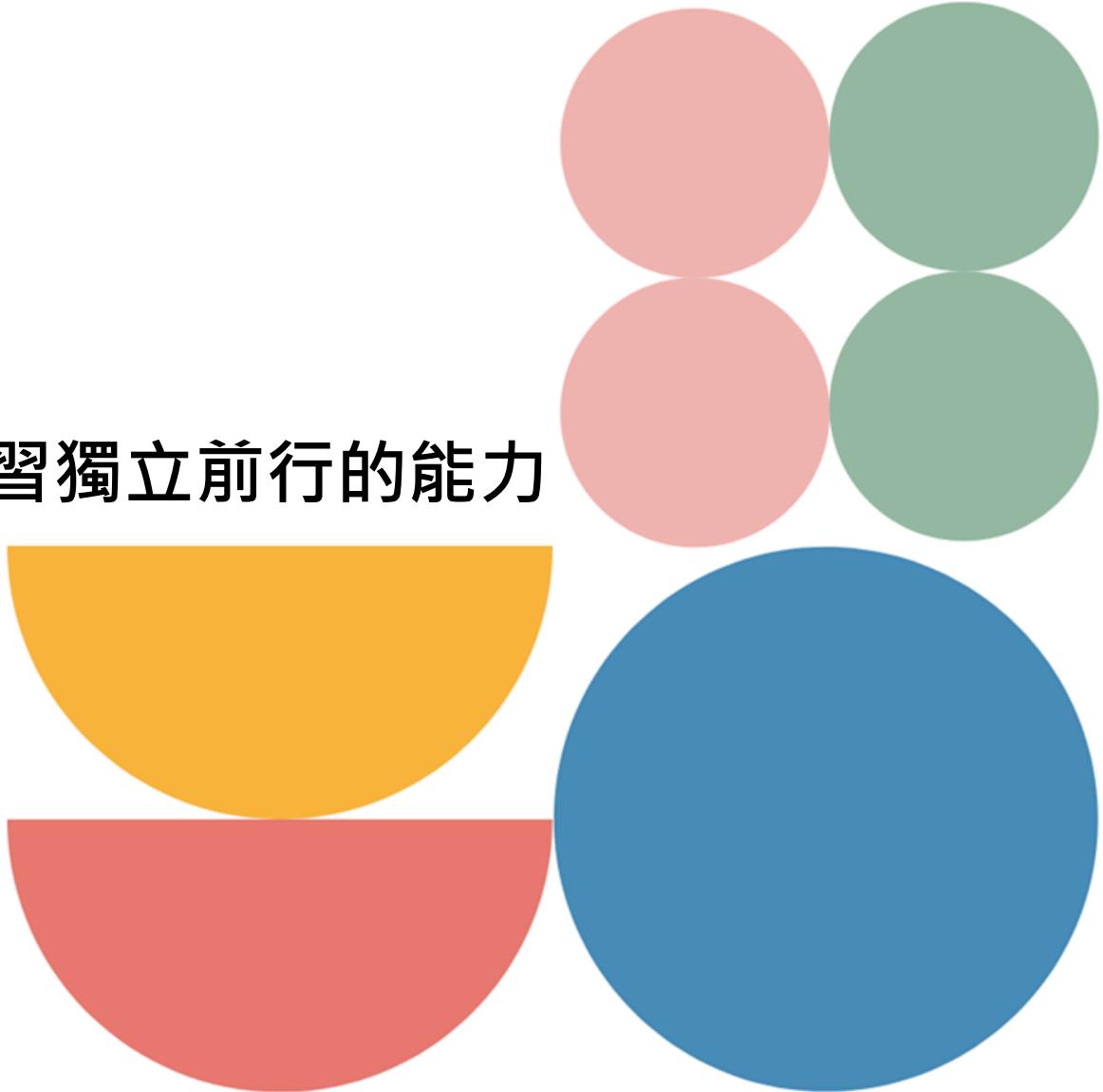
# 我們還可以做什麼

- 正視憂鬱狀況，適時進入醫療系統
- 協助自身的情緒舒緩
  - 整個家庭一起面對
  - 檢視自己的焦慮
  - 為自己尋求支持
- 尋求專業協助
- 家長互助但不是比較
- 了解自己焦慮的原因，並試著接受其提醒
- 留意話語
- 留心權力
- 協助自己及孩子邁向成熟（在社會中具有穩定踏實的位置，不會在與他人互動中過度受傷的人）（蘭居青春，131）
- 練習聽，放慢回應以及不太快給建議
- 賦予孩子能力



感謝相伴 一同前行

我們不至於深陷孤獨，只是在練習獨立前行的能力

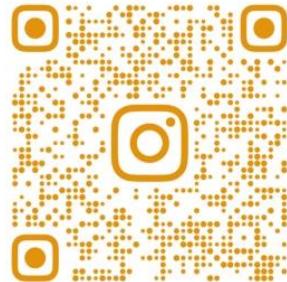


# 參考資料來源

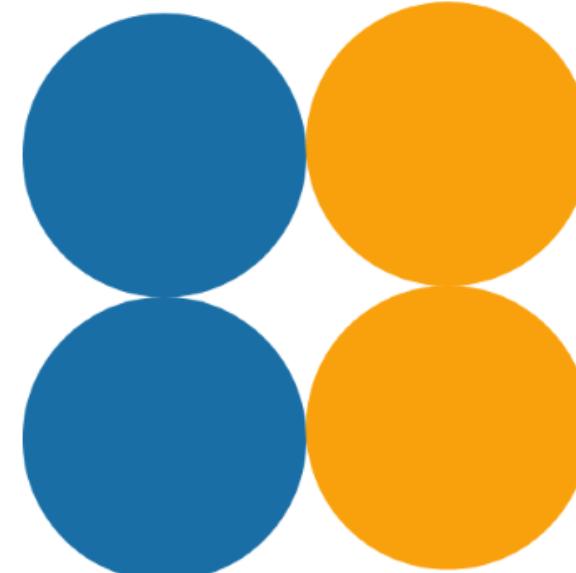
- 網路資料：
  - 社團法人台灣憂鬱症防治協會 <https://www.depression.org.tw/knowledge/info.asp?/69.html>
  - Dr.Chen心靈書房 [http://www.doctoryin.com.tw/mind\\_bookstore\\_file/dr\\_chen\\_bookstore/chen\\_bookstore.htm](http://www.doctoryin.com.tw/mind_bookstore_file/dr_chen_bookstore/chen_bookstore.htm)
  - 董氏基金會
- 書目資料：
  - 繼居青春
  - 割腕的誘惑
  - 尋找復原力
  - 解決關係焦慮
  - 家有青少年之父生存手冊
  - 他的家庭你的傷痕心理師陪你為自己的心找一個家



心嶼  
mind\_island\_co



MIND\_ISLAND\_CO



mind\_island\_co 9+

⊕ ≡



73  
貼文

1,715  
粉絲

325  
追蹤中

心嶼 mind island | 諮商 X 心理

諮詢師

每個人都是一座島嶼，安頓好自己，再和別座小島連在一起

兩位熱愛手作的心理師守護你心中的小島

為遵守專業倫理，不於小盒子回覆個人... [更多](http://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-334-618-107.htm)

翻譯年糕

編輯個人檔案

廣告工具

洞察報告

聯絡

新增商店



愛施肥島



小島抽牌



小島手作



小島勇氣



關係河



東門捷運站 馨思身心精神科診所  
大直捷運站 晴風心理治療所  
幸福捷運站 恒友精神科診所  
新埔捷運站 楊思亮診所