

A black and white photograph of a hand pressed against a window covered in rain droplets. The window has a grid pattern of rectangular panes. The hand is positioned on the left side, with fingers spread against the glass. The overall mood is somber and contemplative.

現今高中生的 憂鬱心理

502程謀翔 503何智鈞 503黃意甄

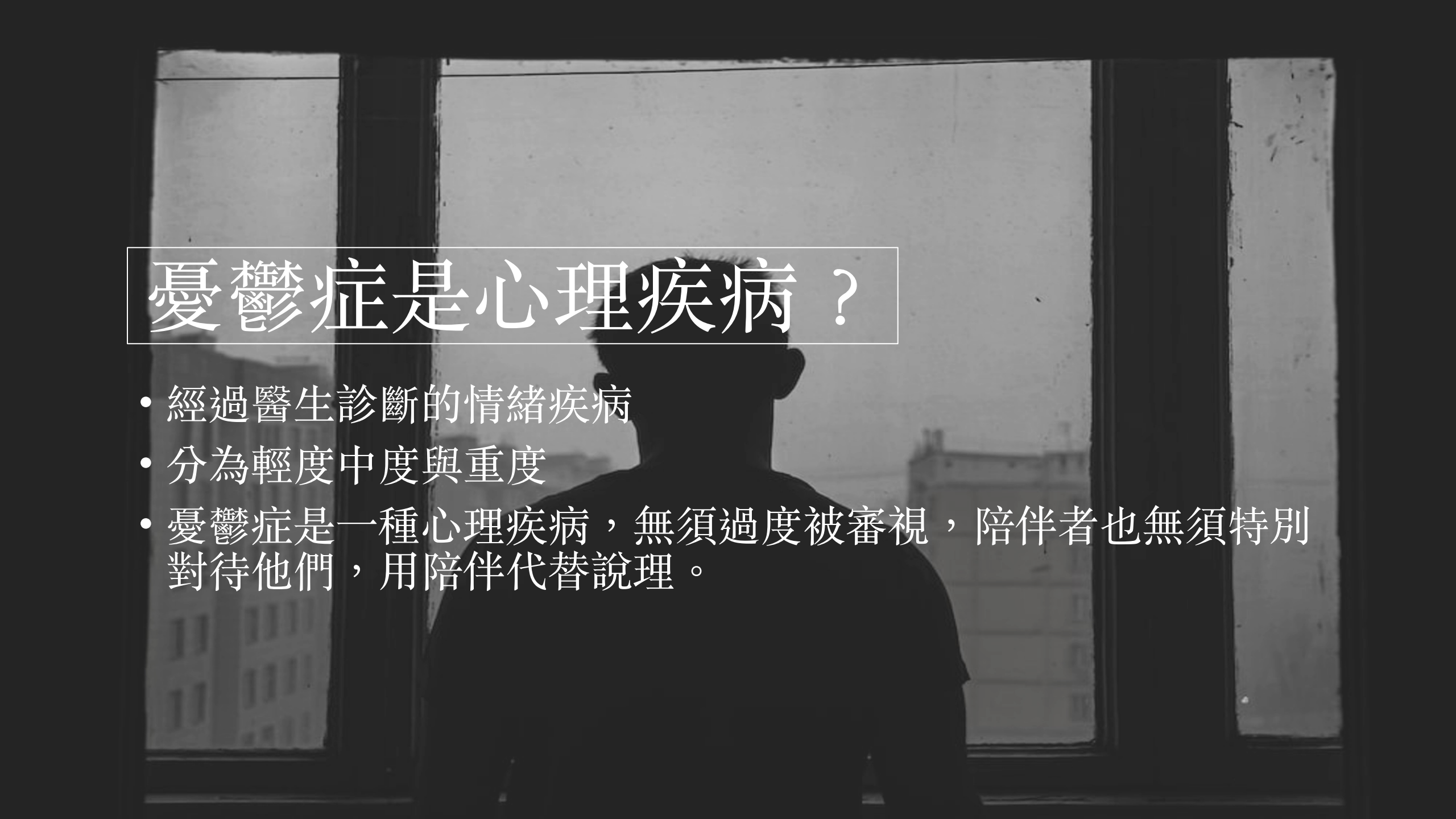
A black and white photograph of a person's silhouette from behind, looking out a window at a cityscape. The person is centered in the frame, and the window is divided into several panes. The cityscape outside is slightly blurred, showing buildings and a clear sky. The overall mood is contemplative and somber.

什麼是憂鬱症？

depression

憂鬱

一種正常的心理狀態，雖然這是一種負面的情緒卻是個人身心發展中不可或缺的一種情緒。

A black and white photograph of a person's silhouette standing in front of a large window. The person is looking out at a cityscape with buildings visible in the distance. The lighting is soft, creating a contemplative mood.

憂鬱症是心理疾病？

- 經過醫生診斷的情緒疾病
- 分為輕度中度與重度
- 憂鬱症是一種心理疾病，無須過度被審視，陪伴者也無須特別對待他們，用陪伴代替說理。

憂鬱症是心理疾病？

重度

有輕生的念頭，
甚至是舉動

中度

影響到睡眠、
飲食習慣

輕度

對生活失去動力、
專注力下降

A black and white photograph of a person's silhouette standing in front of a large window. The person is looking out at a cityscape with buildings visible in the background. The lighting is dim, creating a somber and contemplative mood.

憂鬱症的原因

- 原因有成千上萬種
- 別用自己的標準去審視患者（每個人的經歷都不同）

憂鬱症徵兆

- 一旦發現自己陷入過久、過嚴重的情緒低潮或興趣缺乏且伴隨著許多的身心症狀、負面思考甚至影響到日常生活，就要留意是否患上憂鬱症。
- 高中生可能因為情感表達和溝通方式不夠成熟，無法完整表達自己內心真正的感受，而較容易被誤認為叛逆的行為及鬧脾氣，因此憂鬱症在高中階段容易被忽略。

「憂鬱症」和「憂鬱情緒」的不同

• 憂鬱症

憂鬱症則是大腦的神經傳導物質如多巴胺、血清素等分泌異常導致，患者會長時間情緒低落、對熱愛的事情失去興趣、失眠、食慾不佳，甚至產生自殺及自殘的念頭。

• 憂鬱情緒

憂鬱情緒通常是生活遇到挫折，或是考試成績不理想、和朋友吵架抑或是單純天氣因素，導致心情低落，但這樣的情緒會隨著時間消散、雨過天晴。

憂鬱症的症狀

憂鬱症的症狀

持續悲傷

尋短等自殺念頭

睡眠作息改變

失去興趣

疲累及失去活力

長期焦慮

飲食習慣改變

無望感、無助感、無價值感

專注力及記憶力降低

青少年的憂鬱心理



高中生的憂鬱心理

- 一般來說，當我們憂鬱時，可能會有食慾變差或旺盛、睡不好或嗜睡、無精打采、難以專注等症狀，但因青少年不擅表達情緒，憂鬱症狀可能是以「易怒」的方式來表現。
- 根據統計，13～18 歲的國高中生中，大約有 1/4 的青少年被憂鬱情緒所困擾，甚至因此罹患青少年憂鬱症（青春期憂鬱症），而青少年憂鬱症的表徵卻經常被父母、師長解讀為「叛逆期的行為」，導致青少年憂鬱症經常被忽略，錯失及早治療的機會。

青少年憂鬱症成因

- 缺乏溝通，感覺自己不被理解：

青少年正值荷爾蒙急遽變化的成長期，開始建立社交生活圈及塑造價值觀的過程中，很容易因價值觀不合而與家人、朋友產生衝突。如果長時間缺乏溝通和抒發管道，就容易使青少年罹患青少年憂鬱症。

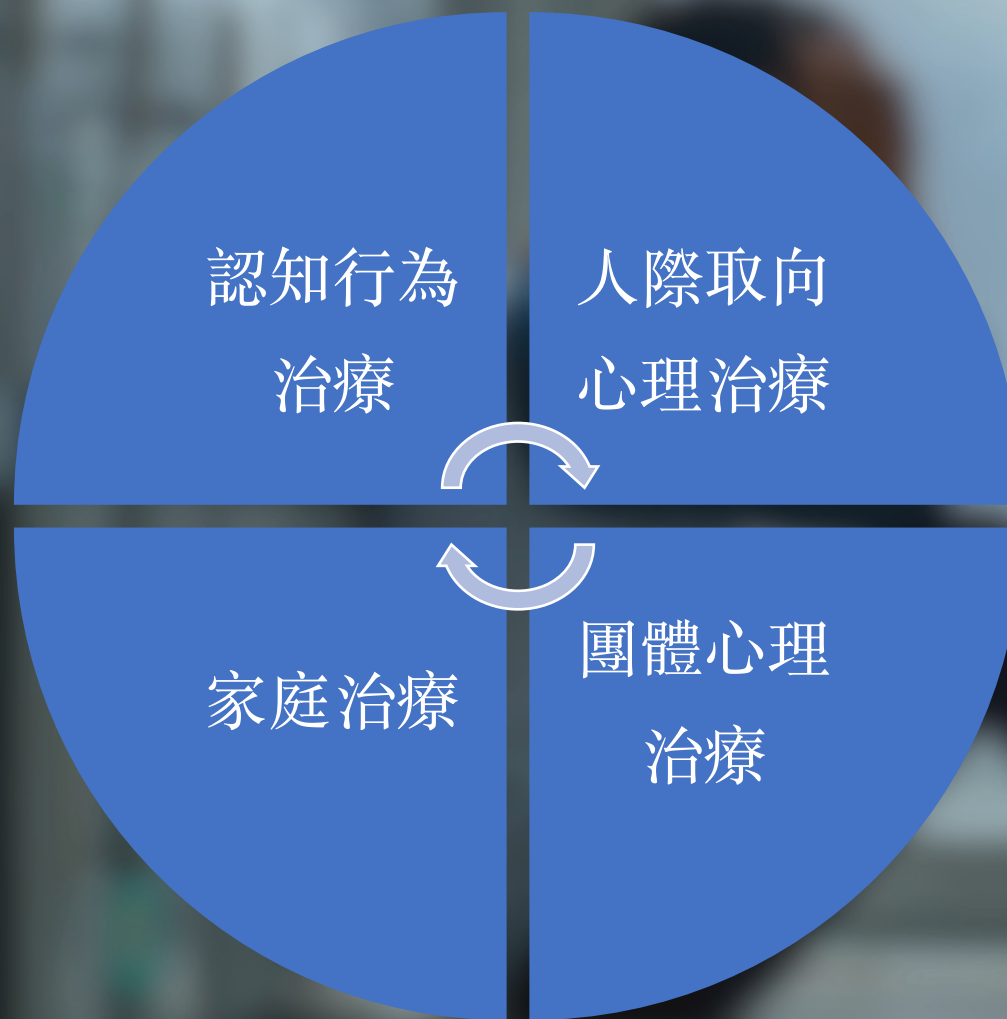
憂鬱症會好嗎？

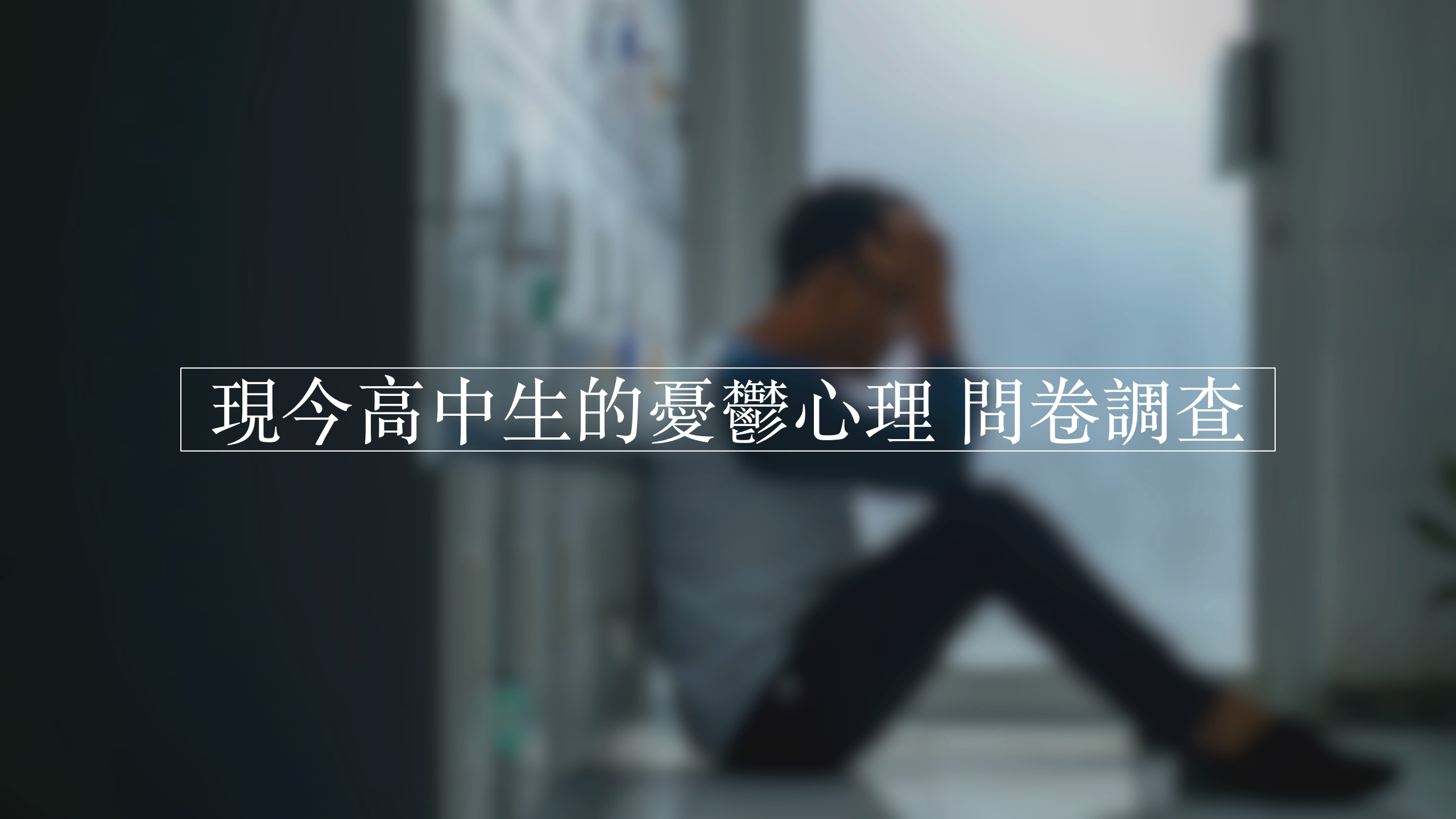
- 許多青少年在剛得知自己罹患憂鬱症時，最想知道的就是會不會好，一開始或許會很積極配合治療，但幾個月，甚至一、兩年後卻發現沒有完全康復，認為藥物或心理治療沒用，就擅自停藥，反而使病情更加惡化。
- 對重度憂鬱症的患者來說，是非常痛苦的，許多時候連生活都無法控制。例如出門上學，甚至無法洗澡，更別說打掃家裡環境。

憂鬱症會好嗎？

- 有些因生活事件引起的輕微憂鬱症患者在心理諮商後，透過思考的改變，成功在半年或一年內康復。
- 長期憂鬱症可能長達好幾年甚至是一輩子，若提早接受治療，學習與憂鬱共處，在心理治療上效果會較好。
- 或許「康復」，只是症狀沒有嚴重到憂鬱症的診斷標準，但生活中仍不時伴隨著憂鬱的情緒，因此即便康復了，也有可能復發，甚至復發率高達四成以上。
- 即便復發也無妨，過去的憂鬱經驗是很重要的養份，使我們更加了解自己，只要及時發現與面對並找資源、治療，就能有效幫助自己走回憂鬱情緒，甚至復原。

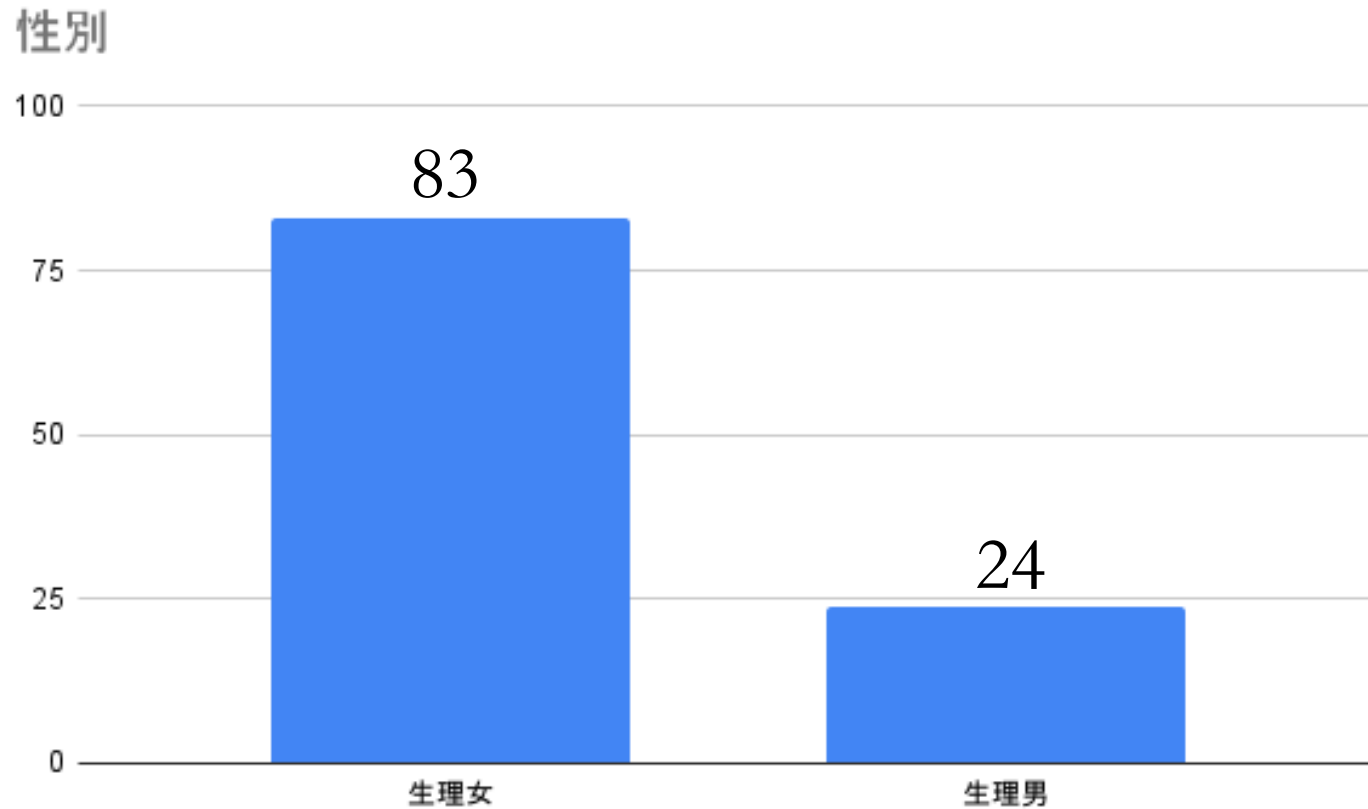
青少年憂鬱症治療





現今高中生的憂鬱心理 問卷調查

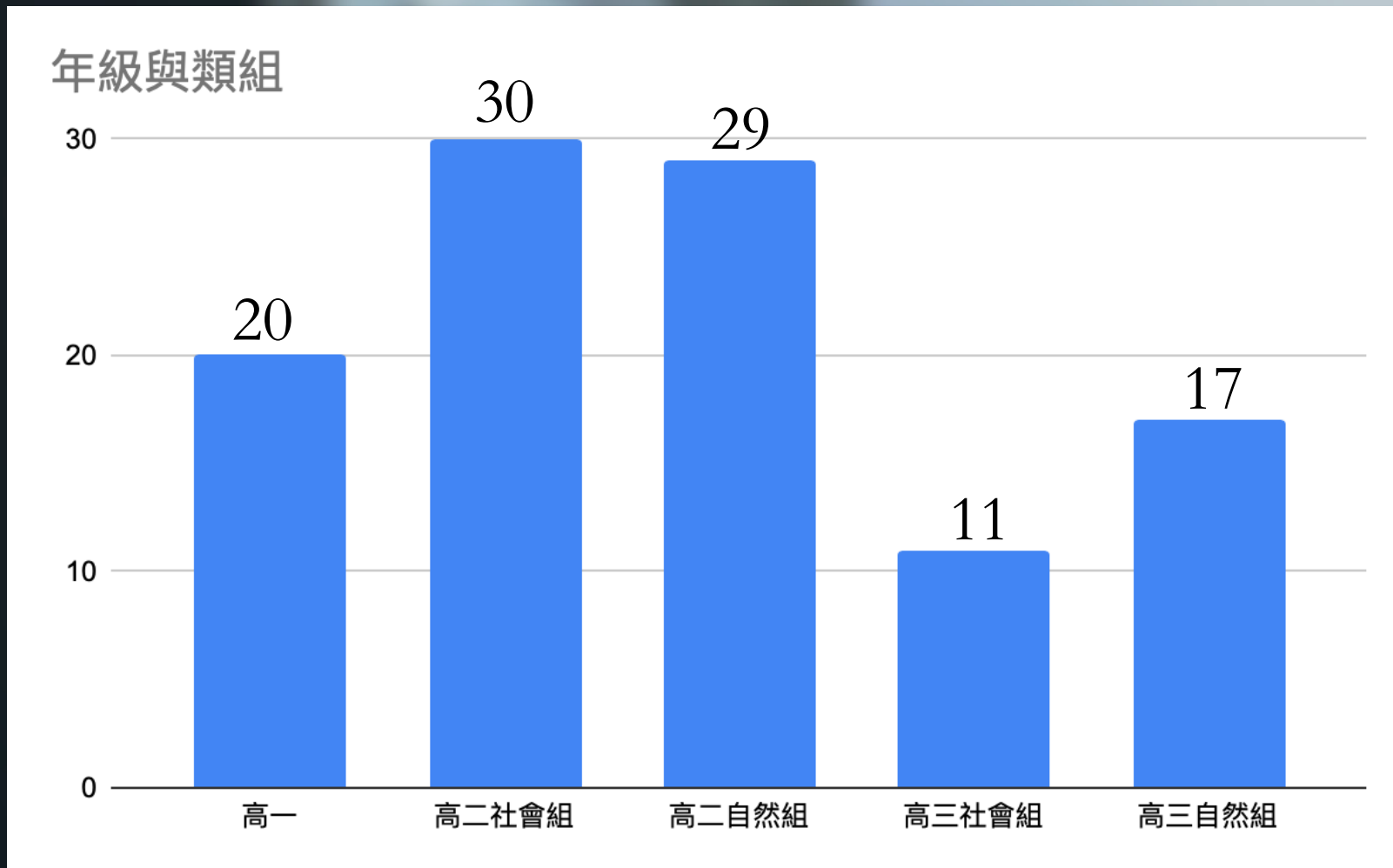
現今高中生的憂鬱心理 問卷調查



樣本數：107

- 問卷填寫者較多為女性，推測可能是在現今社會價值觀與成長階段下，憂鬱情緒較容易被男性忽視，而女性通常較願意面對情緒或接受諮商。

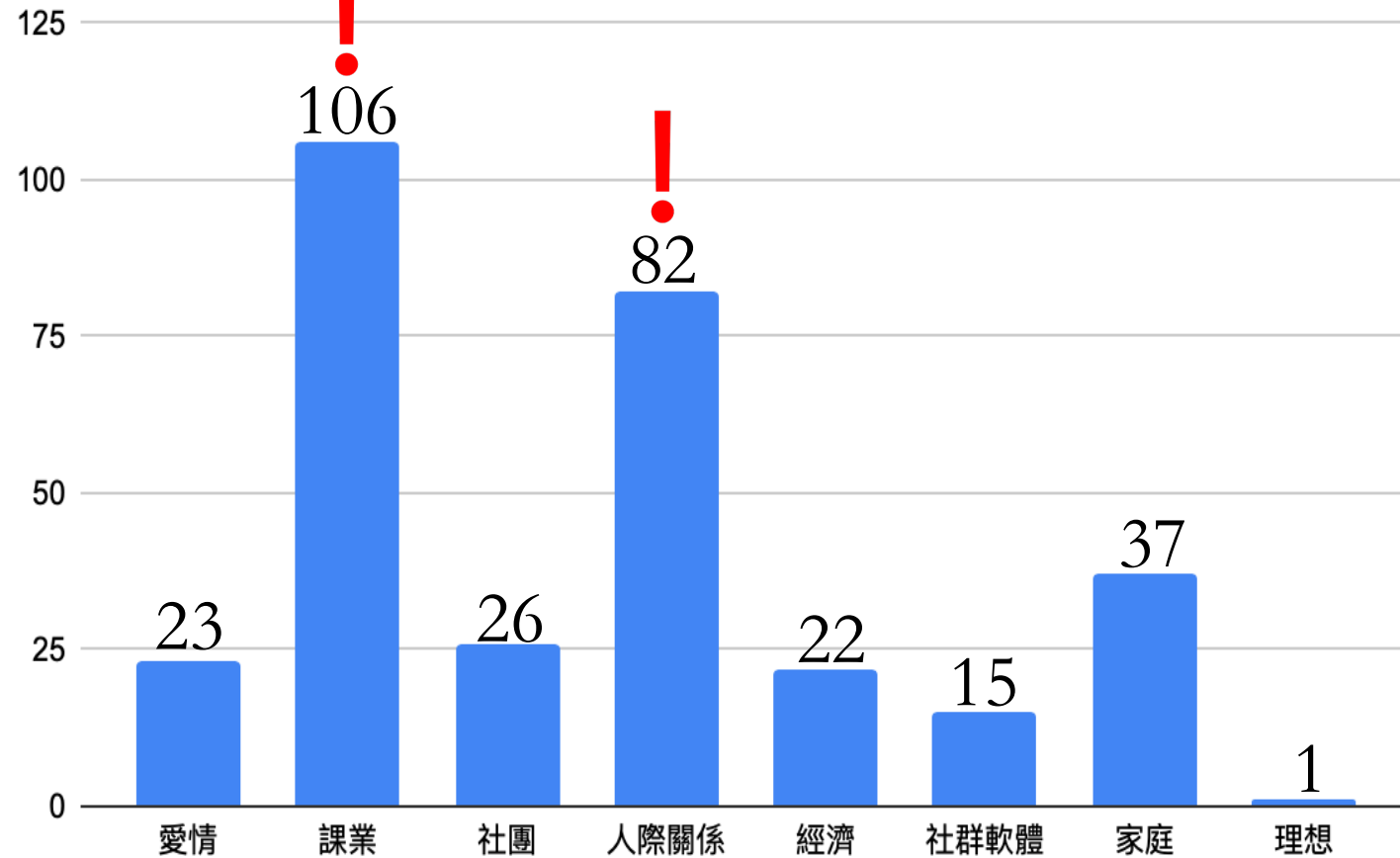
現今高中生的憂鬱心理 問卷調查



樣本數：107

現今高中生的憂鬱心理 問卷調查

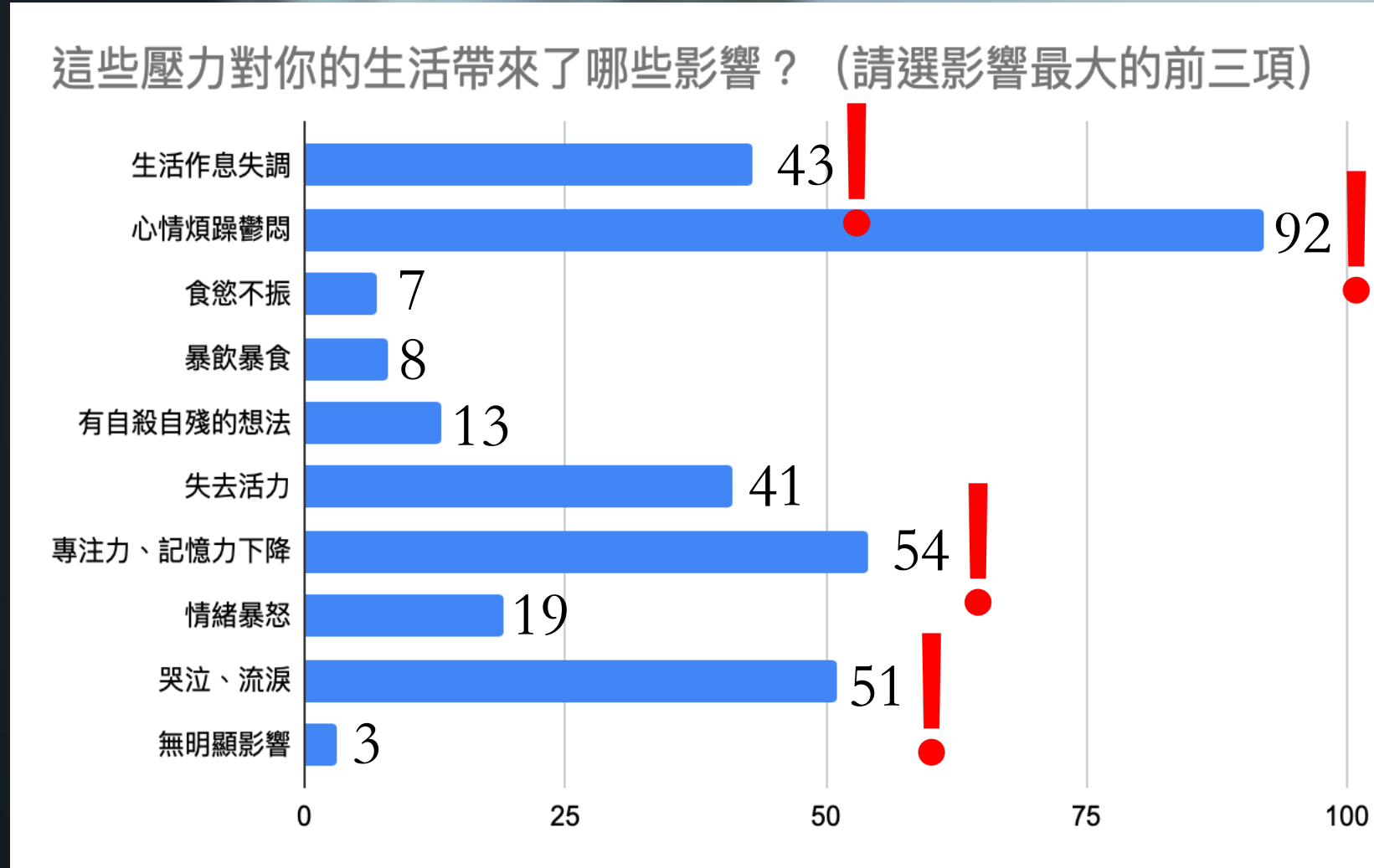
生活中，造成壓力的來源？（負擔最大的前三項）



樣本數：107

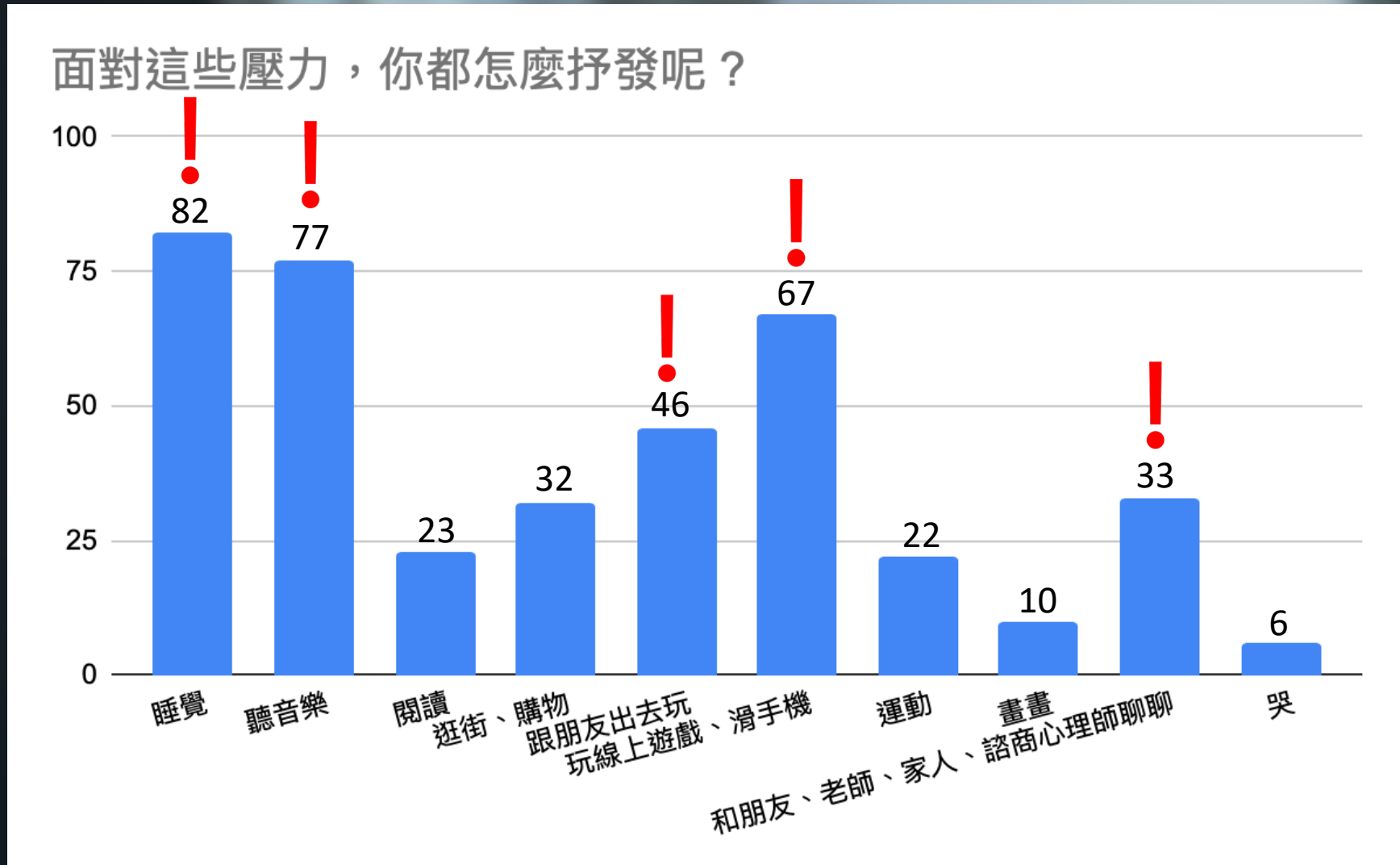
- 由左圖表可知，高中生主要受課業與人際關係影響。

現今高中生的憂鬱心理 問卷調查



樣本數：107

現今高中生的憂鬱心理 問卷調查

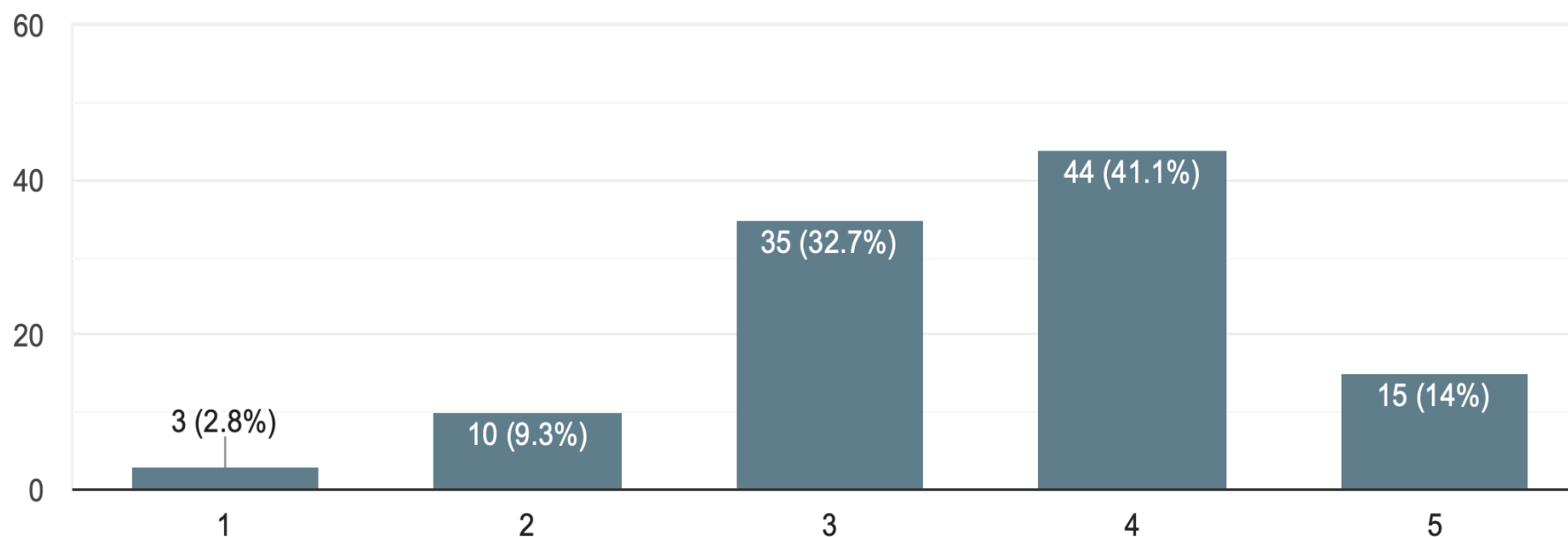


樣本數：107

現今高中生的憂鬱心理 問卷調查

整體而言，這些抒發壓力的方式對你的幫助成效、程度？

107 則回應



樣本數：107

現今高中生的憂鬱心理 問卷分析與結論

- 由問卷結果可知，高中生主要受課業與人際關係壓力影響，狀況通常為心情煩躁鬱悶、專注力及記憶力下降、哭泣流淚、生活作息失調。
- 而高中生大部分藉由睡覺、聽音樂、滑手機、和朋友出門玩、與其他人聊聊抒發，且效果平均為3~4，表示高中生雖受許多壓力所影響，但大致能透過個人興趣及與他人互動抒發。
- 雖問卷結果顯示大部分高中生能自行抒發壓力，但有少數個案因家庭、經濟、課業、人際關係等層面而受憂鬱情緒所苦，甚至罹患憂鬱症，尤其在現今複雜的社會環境與龐大課業壓力的狀況底下，更容易使青少年的情緒波動。

結語

- 在這高壓生活快速的社會與課業壓力底下，我們不免受憂鬱情緒或憂鬱症的威脅，但只要正視自己的心理變化與即時面對並處理，就能降低被情緒綁架的風險。適時關心周遭同學或朋友也能幫助他們一起遠離憂鬱！

引註資料

- <https://www.commonhealth.com.tw/article/74016>
- <https://www.depression.org.tw/knowledge/info.asp?/69.html>
- <https://www.tact4brain.com/1/>心情低落怎麼辦？練習自我情緒察覺，找出低落原因，學習/
- [#治療憂鬱症的多種方法%20幫助憂鬱症患者走出來](https://www.healthsp.org/article/depression_prevention_treatment?gclid=Cj0KCQiAyracBhDoARIsACGFcS6pEmo83RB3TPcMRabrEkFzXWod33HT7J60erdL2w_vaNWdBvlErZgaAjePEALw_wcB)
- <https://www.parenting.com.tw/article/5088975>
- <https://www.instagram.com/p/ClDwv37DwmS/?igshid=OTRmMjh1YjM%3D>