



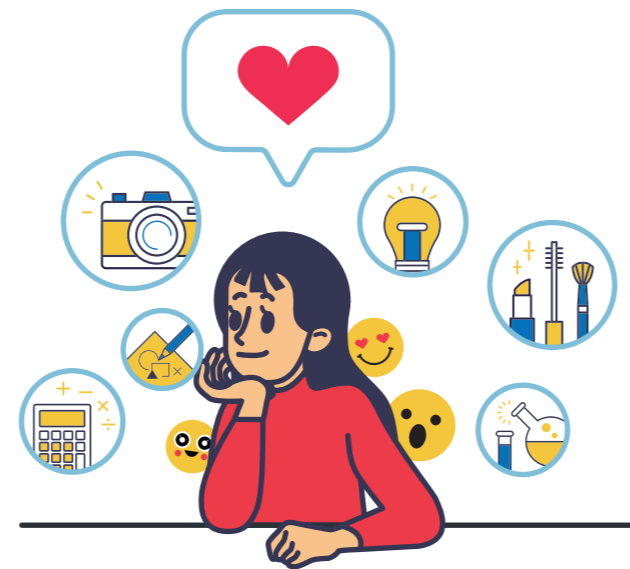
青春期面對的一般性挑戰

1 青春期是賀爾蒙突飛猛進的一個發展階段，青少年的身高、體態都會快速改變，第二性徵同時開始發展。身體改變的速度對在發展適應中的青少年，可能會造成心理壓力。另外促進第二性徵發展的賀爾蒙的變化也直接影響著情緒，產生不安定的感覺。較為人知的經前症候群便是因賀爾蒙影響生理週期，月經前情緒的起伏、身體的不適等症狀。

2 青春期的兩個大挑戰是心理層面的成長，青春期心理成長的功課之一就是重新認同。幼兒時期可能覺得照顧者是厲害的，什麼都能做；兒童時期崇拜老師、崇拜權威，到了青春期之後，進入到一個對於過去認同的瓦解階段，開始出現不認同或想否定權威者的想法與行動，對未來也充滿不確定性。青少年通常找同伴討論，或上網尋找答案，而所得的訊息並不一定是正確的，如果有成人的協助討論是非常重要且必要的。



3 青少年的社會適應很重要。在臺灣7-12年級是高強度基礎學習的階段，在這個階段孩子的主控權相對較低，倘有與學習情境不符的想法與意見，多數仍須跟著環境的期待前進。但行行出狀元，對事物的好奇保有學習的興趣與動機，而非單一的以學業成績給予定論，使個人感受被認同，進而學習尊重自己、尊重別人，學習什麼是責任跟義務，學習知道界線，與自己無限的可能。社會適應的能量是需要時間去培養的。



青春期可能出現的困難

一 焦慮性疾患 焦慮是基本對人、事、物可能有的情緒反應，但若造成生活困擾一定要就醫。



1 廣泛性焦慮症：坐立不安或感覺緊張、焦慮、容易疲勞、注意力不集中，腦筋一片空白、易怒、肌肉緊繃、睡眠困擾。



2 社交恐懼症：對特定的社交情境產生嚴重的焦慮症狀，避免與他人互動。



3 恐慌症：突然出現心跳加速、冒汗、顫抖、呼吸急促、窒息的感覺、胸部疼痛、噁心或腹痛、感到頭暈，不穩定，頭昏眼花或暈眩、去現實或去人性化、害怕失去控制或發瘋、害怕死亡、感覺麻木或刺痛感、發冷或潮熱等身體症狀。症狀出現強度及時間長短因人而異，但會讓人害怕並擔心會再次發生，開始出現不願意到特定地方，擔心如果再發生會求助無門，延伸出恐懼症。

4 強迫症：分強迫性思考與強迫性行為。強迫性思考是重複出現在腦海中的想法、衝動、或影像，自己無法控制且感到不舒服、無意義、無法接受極強烈的焦慮感。常見的強迫性思考包括清潔衛生的反覆想法（如擔心與人握手會被沾污）、一再懷疑（如懷疑自己已做了某些行動，諸如不小心傷到人或未鎖門）、需要事情遵照特殊次序（如東西凌亂或不對稱時會強烈不舒服）、有關攻擊或可怕的衝動（如想要傷害自己或他人、在公共場所說出不雅語言的想法），以及有關性的想像（如一再出現與性行為有關的圖片或影像）等。強迫性行為可以是重複的行為（如洗手、排序、檢查等）或心智活動（如祈禱、計數、重複默念字句等）。假如不做強迫性行為，焦慮會一直增高，重複強迫行為可以暫時降低焦慮，進而強化個案去執行強迫性行為的動機。常見的強迫性行為就是重複清洗與檢查、收集物品、物品排列的整齊性，或要求再保證等。



社區有哪些資源

臺北市社區心理衛生中心亦有提供社區諮商資源：12區健康服務中心13處諮商門診、諮商資源轉介等，若有相關需求可撥打社區心衛中心。

諮詢專線：(02)3393-7885



臺北市社區心理衛生中心官方網站



Facebook



衛生福利部青少年心理健康專區



心快活心理健康學習平台

廣告

二 情緒障礙 指除了環境及個人因素，主要是因生物性腦中血清素(Serotonin)分泌異常所造成情緒起伏的現象。情緒起伏波動在每一個人身上都會發生，但若影響個人生活功能，須找專業人員協助。



1 憂鬱症：出現憂鬱情緒、情緒低落，對自己感興趣的事情失去興趣，體重改變下降或增加、食慾下降或增加，睡眠受到影響出現失眠或嗜睡，精神運動性遲滯或激動或出現思考動作變緩慢，影響學習表現，疲累失去活力，對自己無價值感或出現罪惡感，找不到生活目標、自責難過，負面想法，思考力或專注力降低、矛盾猶豫、無法專心，反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫。董氏基金會有青少年憂鬱情緒的問卷，可以自我檢視，若有疑問要尋求專業協助。

2 躁鬱症：鬱期症狀與憂鬱症相同，躁期出現睡眠的需求降低，自我膨脹的自尊或講話異常誇大，講話講得又快又多，而且無法停止，天馬行空的想法、跳躍的想法，容易分心、無法專注，精力異常旺盛，過度進行可能造成痛苦行為的活動（例如：亂買東西、亂投資、捐出自己大量的財產）。往往已經沒辦法控制自己的行為，會做出無法承擔後果的事情，影響到自己的社交和工作。

三 注意力不足過動症是與大腦多巴胺分泌有關，主要會以注意力不集中：讀書或做事時無法專心，專注力短暫無法持續，容易被它事分心，行事粗心大意，常常出錯，常常遺忘帶需要用的物品，討厭或逃避需要用心去做的事，特別是讀書或做課業。上課常發呆，做事缺乏條理組織。過動：活動量大，上課或做功課時無法安靜坐著，常走來走去，爬上爬下。必須坐著時也不安份，身體常動來動去。有些個案會話多，愛說話。衝動：行事衝動，欠缺考慮，缺乏耐心，常無法等待，易干擾他人。平日愛插隊或插嘴、常有不經心的小動作碰觸他人，如易讓他人不舒服的行為。

四 飲食障礙

1 青春期開始會在意自己的外表，有些人為了要減重而嚴重的不吃東西，為了要讓自己瘦、苗條；但也有的孩子會在短時間之內大量進食，再想辦法把食物吐出來或是吃瀉藥排泄掉，也可能做過量的運動，消耗掉體內的熱量。如果因擔心自己胖，即使體重過輕仍持續減重，體重過輕會出現生理的改變如掉頭髮、無月經的現象，可能罹患飲食疾病（厭食症及暴食症）。臺灣女高中生的厭食症及暴食症盛行率則分別約為0.1%與1%，需由專業人員協助處理。

2 青少年還有的另一現象就是過重，臺灣6.5到18.5歲的兒童青少年，體重過重者，男孩約10.6-22.8%，女孩也有10.0-18.4%。除了飲食的問題之外就是運動量少。國內報告指出臺灣男孩女孩運動量明顯減少，健康飲食很重要。

五 睡眠障礙 臺灣青少年睡眠不足是常有的現象。睡眠不足會影響生長發育，精神狀態，青少年每天需要8小時的睡眠要懂得照顧自己身體和心理。

六 成癮性問題 網路成癮真的是非常非常嚴重的一個議題，3C是很好的東西可是一旦成癮了真的很麻煩，可以嘗試對其他事情的投入，如打球、畫畫、下棋、閱讀，可有效預防網路成癮。

如果對自己或身邊的人有任何的擔心，或許只是正常發展的一部分，要勇於詢問，找專業人員協助，可以找學校輔導老師、心理師談談心事。如果已經嚴重影響睡眠、飲食跟生活步調，可至身心科診所、門診找醫師協助。

談青少年心理健康

你EMO了嗎?

宇寧身心診所/吳佑佑醫師