



# 邁向成功之門

## 家長通訊

### 青少年的抑鬱： 不僅僅是感覺憂傷



感覺憂傷是一種“正常”的感覺, 很多人都有經歷過. 然而, 抑鬱並不僅是偶爾感覺憂傷或沮喪. 當一個人覺得隨時隨地都被憂傷的感覺籠罩才是抑鬱. 青少年十個就有一個有抑鬱的經歷, 而他們常常不知道發生什麼事, 以及如何表達. 這就是為什麼很重要 家長們要知道青少年時期的抑鬱症的徵象及症狀.

#### 徵象及症狀

- 連續性的憂傷感, 無助感, 覺得自己沒有價值及/或罪惡感
- 易怒或憤怒. 兒童及青少年的抑鬱症有時會以憤怒形式表現出來
- 人際關係退縮以及對一向喜歡的活動失去興趣
- 食慾及睡眠習慣的改變, 量有可能增加或減少
- 疲倦及精力低落
- 無法專心, 注意力無法集中, 及/或是成績低落
- 常常有醫藥無法解決的身體不適 (如肚子痛, 頭痛等)
- 死亡或自殺的念頭. 如有此情形發生必需馬上尋求幫助

#### 父母該做什麼

傾聽及觀察您家的青少年看有沒有這些跡象及症狀發生. 當您注意到您家的青少年有不同他尋常本性的情形發生時, 請尋求專業人士的幫助. 您也許要先帶孩子去看他的醫生以確定不是身體上的健康問題. 如果確定沒有其他健康問題, 您可以考慮帶您的孩子去看治療師, 他們可以幫助您和您的孩子了解抑鬱症及如何減緩其症狀. 同時, 您家青少年的學校也有提供諮詢服務. 如您有意尋求諮詢服務請找孩子的老師或學校行政管理人為您轉介.

邁向成功之門

若需更多資訊請電(626)943-3410 Director of Pupil Services