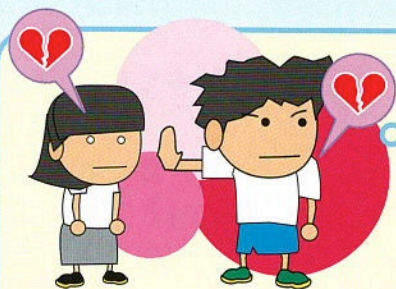


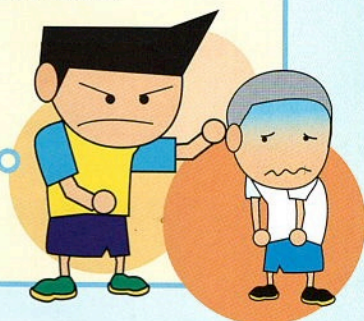
為什麼不快樂？

世上實在有太多的事可以令你感到不快樂……



學業表現退步、擔心考試測驗成績
與女/男友發生衝突或分手
覺得被朋友孤立或疏遠
與朋友或家人吵架
家庭發生轉變如父母離婚
親近你的人患病或離逝

家人有精神困擾
過份緊張自己的外表
覺得自己一無事處、無價值
被人欺侮或虐待
覺得沒有人可以傾訴或明白自己
擔心或懷疑自己的性取向等等……



很多人都認為青少年處於暴風雨時期，情緒波動是十分正常。無可否認，青少年在生理、心理、價值觀和人際關係各方面都產生急劇的變化，有時或會顯得悶悶不樂或情緒化，但這並不一定是患有抑鬱症。

究竟要如何分辨憂鬱表現是屬於正常的情緒變化，還是已經達到抑鬱症的程度呢？

什麼是青少年抑鬱症？

嘉慧從不喜歡自己。自從升上中四後，她開始感到讀書壓力劇增，常自覺外型不好看、各方面均技不如人。當壓力或挫敗感來臨，她就會變得暴飲暴食或突然厭食。儘管她外型端好，班上也有個男同學曾追求她，她仍然深感自己不夠美。學業上，嘉慧自我要求很高，只要功課測驗稍有差池，她會過度自責，認為自己沒有用，什麼都比不上同學。由於嘉慧很沈靜，在中學很少朋友，與她較多聯絡的只有一個小學同學。嘉慧說：「我很久沒有開心過，我已經不記得快樂的感覺。也許，我根本不配得享有快樂。」



阿傑中五畢業至今，生活一直不順利。由於會考成績差一分，他不能在原校升讀中六，繼而轉到一間排名較差的學校。他告訴朋友：「讀什麼學校都無所謂，只要高考成绩好便可。」其實，他的心裡並不這麼想。他對自己的學業成績一向很有期望，會考失利一直令他耿耿於懷。阿傑看不起新校的同學和老師，無法投入中六的生活，他認為在新校並無發揮所長的機會，常自怨自憐又慨嘆懷才不遇。他對同學的態度很囂張，對老師也很憤世嫉俗，所以他很少朋友。可是，他越不用功讀書，成績真的每況愈下，看到連「低一皮」的同學都比自己出色，阿傑開始失去自信，但又接受不到自己的不足。他變得更孤僻更暴躁，對其他人的反應越來越敏感。



抑鬱症，有人稱為「心的感冒」，是常見的情緒困擾，與一般的「不開心」程度上有所不同；是指低落情緒持續揮之不去或過份劇烈，以致影響到身體功能、思想及行為。

在日常生活中，人的情緒不斷地起伏變化，我們可透過不同的方法處理情緒，適量的運動和足夠的休息，腦內的化學物質便會適當地調節，心情便會漸趨平和。但是，抑鬱症患者腦內的情緒調節系統失去平衡，他們也缺乏合適處理情緒的方法，所以他們的鬱悶情緒難以回復正常。

青少年抑鬱症的徵狀與成年人相類似，有些較易辨認，有些則較為隱藏。普遍來說，以下的表現方式較常見於青少年身上：

- 暴躁易怒、容易發脾氣、經常看起來很敏感、好爭辯而充滿敵意
- 緊張憂慮、很難經歷愉快的感覺
- 社交退縮、孤立自己、朋友變少
- 不顧儀容或無心打扮
- 常出現多種原因不明的身體不適，如頭痛、頭暈、腸胃不適等或過份擔心身體健康
- 校內表現退步，如常犯錯、成績滑落、欠交功課、經常遲到缺課等
- 不想參加團體或課堂活動，對平常感興趣的課外活動也失去興趣
- 其他行為問題，如打架、離家出走、逃學、濫用藥物
- 嚴重者會有自殺或自虐行為，如割手等
- 缺乏精力，常有身心疲累的感覺

抑鬱的青少年通常都會被悲觀所籠罩，他們不但經歷痛苦的心理掙扎，在思考或行動上也受到困擾；日子久了，連帶飲食、睡眠失調和身體不適的影響，漸漸地感到無助和絕望，覺得自己沒有存在價值，嚴重的可能會出現妄想或幻覺。長久生活在抑鬱情緒下，不單會影響個人的身心發展，更會影響學業、與家人和朋友的關係，更重要的，是可能會出現自殺的傾向。

**然而，好消息是……抑鬱症是可以被治療的！
越早發現與治療，復原的機會和效果便越高！**

抑鬱徵狀九大鬼小測試

你想知道自己或你的朋友有抑鬱的情況嗎？

以下是一個有關抑鬱徵狀的自我小測試，請"✓"出配合的特徵。



情緒低落

對大部份活動、事物或以往的嗜好失去興趣

體重減輕或增加；食慾不振或飲食過度

常常失眠、早醒或睡眠過多

動作緩慢或坐立不安

容易感到疲倦或失去精力

無價值感、覺得自己是個無用的人、過份的自責或內疚

難以集中精神、思考能力或記憶力減退、常難作決定

反覆出現死亡或自殺念頭、或企圖自殺

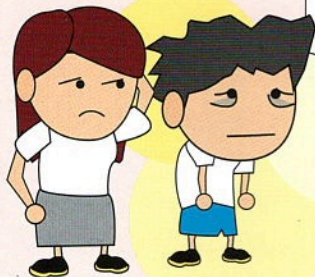


如果你有**五個或以上**的徵狀，而這些徵狀又持續出現**超過兩個星期**，並且影響你日常生活的表現，那反映你的「不開心」可能已超越一般的程度，並需要尋求進一步的幫助。

雖然有時將自己的困難告訴別人並不容易，但能夠對自己的問題有多些了解和掌握也是好的，所以請快些尋求協助，讓專業人士（如醫生、心理學家）作出準確的診斷和評估，看看是否有治療的需要。如果你還覺得很難與你認識的人分享，本冊子會提供一些支援服務的資料供你參考。

怎樣可以戰勝抑鬱？

有些青少年會忽視自己的低落情緒，又或誤以為抑鬱症等於「痴線」、「精神病」，導致不敢承認及面對自己的情緒需要，錯失及早治癒的良機。也有些青少年想單靠自己的力量從抑鬱症中振作起來，只可惜，若沒有適當的治療，單靠「自拔」往往不足以驅走抑鬱症的。當事人更可能會因徒勞無功而灰心喪志，增加抑鬱的痛苦程度與反覆發作的機會。情形就好像患上嚴重的大感冒一樣，如果當事人諱疾忌醫，病情可能還會惡化，反而引起更多併發症。因此，你不需要因害怕或尷尬而拒絕求醫。只要你能掌握發病的徵兆，及時把握治療的時機，便可以有效地幫助自己及你所關心的人真正遠離抑鬱的折磨。



「患上抑鬱症不等於你是痴線，
懦弱或失敗，只代表你需要幫助。」

現代研究顯示治療抑鬱症最有效的方法是需要同管齊下。一般來說，抑鬱症經過妥善治療，約六至八個月便可以痊癒。當然，當事人首先要做的，還是先向專家表達自己的感受和困擾。



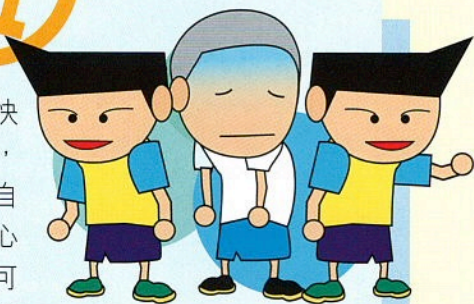
如果朋友不快樂...怎麼辦？

如果你正閱讀這本小冊子，你已經做了幫助朋友重要的一步，就是嘗試去認識和明白抑鬱症。以下送你一個小錦囊，讓你幫助身邊抑鬱的朋友。



1. 鼓勵傾訴

抑鬱的朋友很多時不知道如何表達不快樂的感覺。他們或許想哭又哭不出來，想說卻又說不出。有時亦不想別人替自己難過和擔心，所以常將鬱悶藏在心底，獨自承受著痛苦。作為朋友，你可以抱著親切關懷的態度去鼓勵患者傾訴心事和感受。

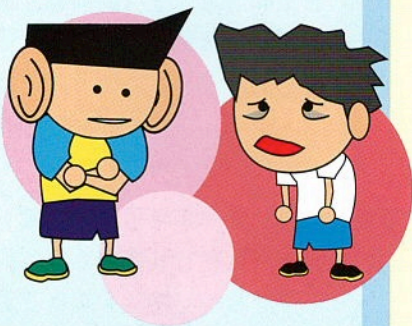


2. 陪伴左右

有時候，單是陪伴著抑鬱的朋友對他們已是很大的幫助，因他們在哭的時候有肩膀可靠，他們的眼淚也有你做證。陪伴，已顯示了你對他們的支持和諒解。

3. 細心聆聽

當你抑鬱的朋友願意分享時，請你聆聽、聆聽、再聆聽。用心留意他們的感受，表達你的關懷和明白，不需要太快給予意見和批判，他們此時最需要的是你的耳朵和心靈。



4. 尋找幫助

除了諱疾忌醫，有些抑鬱的青少年會因缺乏動力或太過絕望而不去求助。他們需要家人和朋友的推動去**找專業協助**，你可嘗試勸喻並陪伴朋友找社工傾談、一起去看醫生或輔導員，鼓勵他們接受醫生或輔導員的評估與治療，需要時常提醒他們定時服藥。

5. 讚賞肯定

抑鬱的青少年都愛架上一副「太細超」眼鏡——一面將自己的缺點和負面事情放大，另一方面將自己的優點和美好事物縮小。要重新調較這副眼鏡，你對他們的**讚賞和肯定**便非常重要。多點着眼於他們的長處、動機、做事的過程、付出的努力和微小的進步，不要單顧成果。例如，當他跟你分享時，向他表達「謝謝你對我的信任，你很有勇氣」；當他能完成一份功課習作，向他說「我很欣賞你能付出努力去做，尤其是在這麼難過的日子」。

6. 製造快樂

你可以嘗試在生活中**製造一些快樂**的時機，例如鼓勵並陪同抑鬱的朋友參加一些曾經令他感到愉快的活動，好像行街、看戲、打波、唱卡拉OK等等。



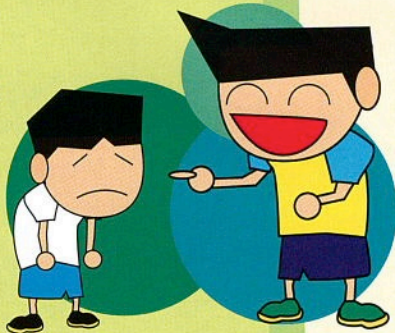
7. 照顧自己

要幫助抑鬱的朋友，你需要很大的耐性去**包容**。他們基於情緒不穩，或會表現得很矛盾。有時好像很需要你，有時卻要你保持距離；有時很依賴你，有時又對你發脾氣。請記着，這些都不是你的錯！你要盡量保持冷靜，以平常心去面對，不要太過介懷或放在心上。因此，你的情緒健康也很重要，不要忘記替自己找疏導情緒的方法，以及在需要時向有關專家求助。

憂

1. 挑剔責怪

由於抑鬱青少年的反覆行為和情緒，你可能會對他們感到不耐煩。因為不曾患上抑鬱症的人，往往不能感受當事人經歷的異常感受和想法，是多麼令他們痛不欲生。然而，請不要抱怨、責怪或恥笑他們，要明白這是抑鬱症在作祟。

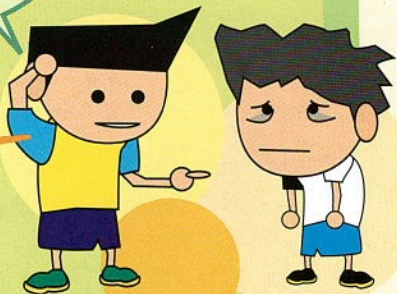


2. 操之過急

抑鬱症的治療和康復需要時間，請不要期望你的抑鬱朋友可以很快便好起來。你需要等待，不要老是叫他們立刻高興起來，人有時難過一下比較好，所以不要常常將「怎麼還是不快樂？」、「為何看不開呢？」等說話掛在咀邊。

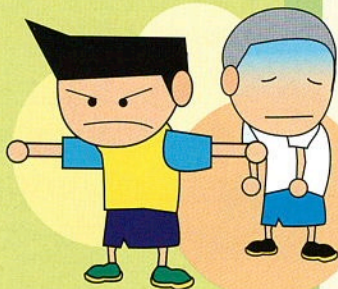
點解你仲
係唔開心？

點解你講極都係
咁？咁睇唔開呢？



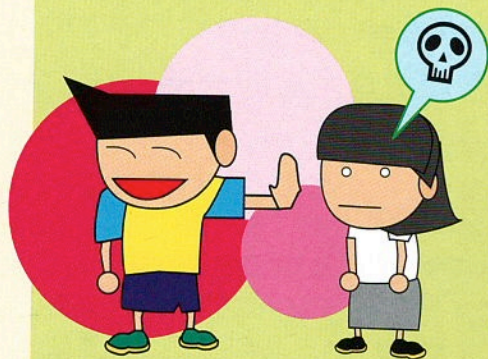
3. 過份保護

你不需要替抑鬱的朋友做好每一件事，也許他們不能做好每一件事，但請鼓勵他們做自己能做的事情，特別是他們已經開始了，便讓他們完成下去。這正好是提升他們自信心和自尊感的黃金機會。



4. 輕視自殺

請不要對可能會自尋短見的朋友掉以輕心，要留意抑鬱症患者發出有關自殺的訊號。有自殺傾向的抑鬱青少年，或多或少會在言語和行動上流露自殺的暗示或直接警告，如把心愛的東西送走、表達絕望想放棄的感覺、有自傷行為、表達「我不值得活着」、「沒有我，你們會過得更好」之類的話。在發現朋友有輕生的想法時，不需要恐懼和單獨面對，要向其他人求助（如家長、老師、社工、醫生、心理學家），並從旁協助他們與患者的溝通。



的東西送走、表達絕望想放棄的感覺、有自傷行為、表達「我不值得活着」、「沒有我，你們會過得更好」之類的話。在發現朋友有輕生的想法時，不需要恐懼和單獨面對，要向其他人求助（如家長、老師、社工、醫生、心理學家），並從旁協助他們與患者的溝通。

如果自己很不快樂…怎麼辦？

「我不快樂，不知道為什麼，我就是不快樂，為何我總是不快樂呢？」

「每當我睡不著的時候，總會無緣無故，突然有種想哭的感覺，卻又說不出那是什麼……」

「沒有人了解我，連我自己也是。我痛苦地過每一天，只想閉上眼睛逃避。」

「我已經不知可以和誰講，而且亦不想別人擔心，因為這是我自己的事。」

「我每天走到街上，雖然有很多人在我身邊擦過，可是那些人好像不存在，彷彿整個世界只剩下我一個。」

如果你開始懷疑自己是否患上了抑鬱症，這種自覺已是幫助自己的第一步。請記着，不論是否患上了抑鬱症，任何一個人都需要在感到憂傷的時候找辦法去面對和處理。有一些事情是我們可以做去幫助自己遠離憂鬱的，請你試試以下的方法：

「雖然現在的你可能感覺很差，但請你嘗試相信，不快樂的感覺總有完結的一天。」

1. 愛錫自己、調較期望

對自己寬宏一點吧！很多抑鬱的朋友都對自己很苛刻，對自己期望很高，常貶低自己的外表、能力、過去甚至將來。由於抑鬱的狀況會使人的思想和活動能力降低，所以請你明白，其實你可以表現得更好，生活得更愉快。你只需要愛錫自己多點，不要加諸自己又大又難的事，重新訂立較易實踐的目標，將大型的工作分成小件，做自己能力範圍以內的便可。

2. 表達自己、傾訴心聲

將憂鬱的感覺獨留給自己是不必要的。就算你不說，身邊的人也會感受到，他們可能正為你的孤立而煩惱，不知從何入手去幫助你。找個朋友陪伴，總比單獨面對好些。不開心的時候，向信任的人表達內心的感受和想法，這個人可能是你的朋友、兄弟姐妹、父母、老師、社工、輔導員，你會更明白自己及容易從牛角尖中鑽出來。

gyookppfkd:!!

jfpsd ksl:fkpaovvdio:

do[d]ri



3. 欣賞自己、獎勵自己

每個人都有自己的優點和弱點。你可以數出起碼一個自己的優點嗎？其實你並不是沒有優點，只是抑鬱的想法常欺瞞你，令你以為自己是個無用的人、做甚麼都是錯的、沒有人會喜歡你…。這些想法令你更加抑鬱，形成惡性循環。你需要努力去發掘和欣賞自己的長處，你是個獨特的人，沒有其他人可以取代你。嘗試留意自己的進步，在達成每項細小目標和工作後都給自己一些獎勵。



4. 認識抑鬱、遠離抑鬱

正所謂知己知彼，百戰百勝。你越認識有關抑鬱症正確的資訊，你越懂得尋找協助和幫助自己。你也會更有信心去面對和處理抑鬱的問題。



5. 思想轉移、收藏快樂

抑鬱的朋友常忘記令自己快樂的事，又控制不了過份憂慮和自責的思想。越想迫自己去忘掉這些負面想法和記憶，越會容易記起。因此，你可以嘗試將注意力轉移到愉快的事情上。就好像收藏家一樣，你要專心地逐少搜刮並記下讓自己快樂的東西和想法（如遇到一件心頭好、一個同學的問候、「還是有人關心我的」、「我並不孤單」），慢慢地你會習慣不再沉溺於負面的思潮當中。

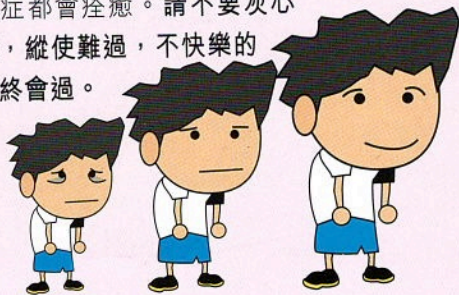
「慰藉自己，開心的東西要專心記起。」

6. 生活定時、維持活動


建立健康的起居飲食習慣，定時起床、睡覺和吃飯，做輕量的運動，這樣有助你的生理時鐘回復正常。盡量保持適當的活動量，不要什麼也不做，嘗試做一些令自己有滿足或成功感的事情（如逛街、寫日記、手工藝等），以及推動自己參與社交活動，讓別人有機會與你分憂。

7. 耐心等候、不要灰心

處理鬱悶情緒和治療抑鬱症一樣，需要時間。你不能像吃了特效藥般，立即開心起來，你要靜心等候。雖然每個人的康復過程和時間都不一樣，但請記著，絕大部份的抑鬱症都會痊癒。請不要灰心和放棄，縱使難過，不快樂的時間始終會過。




快樂DIY



面對生活中不能承受的壓力，每個人都有不快樂的權利；不過，也有令自己快樂的義務。研究顯示掌握舒緩壓力的秘訣可有效預防抑鬱症。其實，適當的壓力是動力的來源，有助我們發揮表現。不過要是處理不當，又或長期處於過多的壓力之下，則可能影響個人的身心健康。

減壓的方法固然很多，健康的方法可將壓力轉成生活的助力，不健康的則可使壓力變阻力。例如，生活中的挫折會帶來沮喪，如果選擇喝酒或藥物來舒緩壓力，只能暫時轉移注意力，反而帶來更多負面影響。如果選擇其他方法，如適量運動、聽音樂、旅遊、找朋友傾訴等，便有助我們鬆馳，達致紓解壓力之效。



更重要的是，一個人的快樂與憂鬱，往往繫在一念之間。不同的人面對同一件事會有不同的情緒反應。人若常抱負面的想法，總是從不好的角度來看待自己和周圍事物，是很容易不快樂的。要相信，人的思考方法是可以調整的。你想自己的生活

過得快樂或是煩惱，則有賴你用那一種思考方法去渡過困難。生活難免會有不如意的時候，如果你能學習樂觀及積極一點，快樂便會隨之而來。

