

青少年抑鬱症

趙少寧醫生

香港中文大學 社會工作及社會行政科 客席講師
精神科專科學會 發言人

青少年抑鬱症與一般抑鬱症有什麼分別？

- 一般抑鬱症患病高峰期是**25歲至40歲**成年人。
- 青少年抑鬱症患病年齡是**15歲至24歲**。
- 青少年患上抑鬱症的成因，除了個人問題外，家庭的問題及因素也有關的。

青少年患上抑鬱症的病徵？

主要症狀：

- 情緒很低落、易發脾氣
- 2. 對心愛的活動失去興趣

副屬症狀： (三項或以上)

- 失眠
- 食慾改變
- 體重轉變
- 易疲累
- 集中力差
- 負面思緒不斷
- 自殺行為

如何判斷青少年患上抑鬱症？

三個標準：

- 症狀標準
- 持續時間(兩星期以上)
- 對生活有影響
(例如：學業問題、交際問題、家庭問題等)

家人如何與患者溝通？

- 耐心與患者溝通
- 支持及諒解患者
- 多聆聽及了解患者

青少年抑鬱症藥物的藥效如何？

- 抗抑鬱藥可以令腦的分泌物逆轉，把負面情緒扭轉過來。
- 回復情緒後，再針對患病的成因進行治療。

治療的過程是.....

三個治療時期 (連續性)

1. 急性治療期

- 服藥可令病情慢慢消除，慢慢地受到控制。

2. 鞏固期

- 這時期症狀還是反反覆覆，需要鞏固病情。

3. 持續期

- 預防抑鬱症復發

青少年抑鬱症藥物有沒有副作用？

- 抗抑鬱藥需要服食**10-14**日才開始見效，但相反地，副作用不用兩星期便出現。
- 第一代抗抑鬱藥有很多副作用，令患者的服藥服從性低。
- 第二代抗抑鬱藥比較少副作用，相對地較第一代容易接受。

藥物治療的過程.....

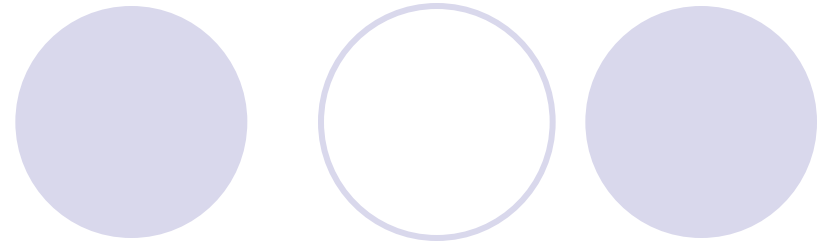
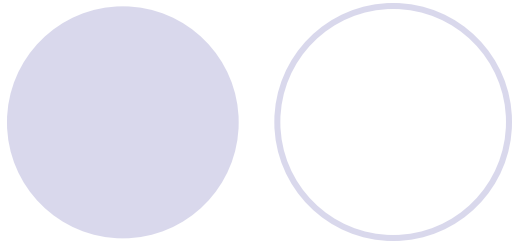
- 患者第一次服藥，需要維持九個月至一年時間，以穩定病情。醫生會根據情況，而決定是否可以停藥。
- 如停藥後，病情復發，患者需要服藥兩年或以上，醫生才會根據情況，而決定是否可以停藥。
- 如停藥後，病情再次復發。醫生會根據情況，而決定考慮患者長期服藥。

青少年患上抑鬱症成的成因

先天成因：

1. 遺傳性

- 直接血緣關係(父母、兄弟姐妹)的家人有患上抑鬱症，自己患上的機會較高。
- 普通人患上抑鬱症機會有3 – 5%，而有家屬患上抑鬱症的人患上抑鬱症機會有20-24%。



後天成因：

● 外在因素

- 濫藥 (K仔/冰/大麻)
- 學業壓力 (e.g. 末代會考)
- 家庭壓力

2. 內在因素

- 性格問題
- 完美主義
- 容易緊張

家人能夠接受兒女患上抑鬱症嗎？

- 很多家庭普遍不接受家人患上抑鬱症。
- 因為他們覺得患上抑鬱症便會被人標籤，別人的歧視及自我標籤。

家人如何照顧病患者？

- 家人需鼓勵他們定期服藥，亦透過鼓勵及支持，改善患者的病情。
- 家人需與患者多了解、多溝通、多關心。
- 家人可多誘導患者說多些心事，將情緒發洩出來。

如何預防患上青少年抑鬱症？

- 睡眠需要充足。
- 飲食需均衡。
- 需多做運動。運動治療可以舒暢及減輕痛楚，效果比服藥大致相若。

如對以上內容有任何問題
可電郵 mentalwebradio@tungwah.org.hk 給我們

謝謝