科目:青少年發展與輔導(3621)

心得報告:12月29日

學生姓名:李芷亭

主修:中文

一般人對兒童及青少年憂鬱症所知不多。兒童期的憂鬱症現象並不明顯，主要是他無法把內心的感受說出來，以及壓力來源不清。有些父母甚至將兒童所發出求救的訊息當作沒那回事。

憂鬱症可分為1主要的憂鬱症，可以看出孩子對大部分的活動缺乏興趣。甚至有自殺的念頭。2憂鬱神經症，屬於輕度卻長期的憂鬱。

依據調查顯示憂鬱症的症候有1憂鬱的情緒，不顯愁容卻行為暴躁2.對日常事物失去興趣3.社交中斷，開始轉移友情，認為友情不需要存在4.胃口減低，發育不良5.睡眠不正常6.精力衰退活動減少7注意力渙散8自尊心受損9希望幻滅10其他。

憂鬱症的病因可分為心理因素及本身行為傾向。心理因素在認知行為模式上有1習得無助感2黯然無光的感覺3缺乏社會增強4認知歪曲5社會認知。而在社會心理模式上可以發現孩子在面臨生活中的壓力時他不知從何排解，因而累積在心中。災本身行為傾向有研究指出1父母若有此種心理疾病也會影響子女2父母與子女之間的關係為相互支援關係，若父母無法給子女相對上的疼愛，子女也會無安全感並無法建立人與人的相處3孩子的氣質4孩子早年惡劣的經驗5最近劇烈的不幸事件造成嚴重的心理傷害等。這些都是孩子有可能得到憂鬱症的導因。

而兒童與青少年有自殺的念頭時，基本原因在於有過多的憂鬱情緒，上段說明的憂鬱狀況是普遍的憂鬱現象，而應該要如何避免孩子，可以讓學生做憂鬱量表，以觀察學生的心理狀況，進而預防學生有自殺的傾向。

本篇文章讓我了解到在看似天真的孩子所面對的壓力不比成人少，而且他們更不懂得如何抒發或是面對壓力，所以我們必須更加細心地去觀察孩子的狀況，以避免憾事的發生。

科目:青少年發展與輔導(3621)

心得報告:12月29日

學生姓名:李芷亭

主修:中文

問答題

1.請問您是否有遇過患有憂鬱症的患者，請問他的狀況為何?

2.請問你在面對憂鬱的情緒時你會如何抒發?

選擇題

(D)1.請問下列哪個選項不是青少年憂鬱症的症候?

(A)社交中斷(B)胃口降低(C)睡眠不足(D)情緒高漲

(B)2.請問下列何者非青少年憂鬱症的病因?

(A)習得無助感 (B)身體不適 (C)認知歪曲 (D)早年惡劣經驗