

# 給家長的一封信

～讓我們一起為孩子的心理健康把關！

親愛的家長，您好：

誠摯歡迎貴子弟進入本校就讀！諮商與潛能發展中心以提供貴子弟更完善和周全的身心健康服務為職志，特別於入學時提供心理健康資訊，邀請您和我們一起為孩子的心理健康把關！

根據行政院衛福部網站上各年齡層主要死亡原因的統計資料分析，自殺位居15-24歲的青年族群十大死因之前幾名。顯示青年族群之憂鬱與自我傷害防治是刻不容緩的事。

有的人會說「情緒反應是人類應有的正常現象，難道情緒不好就要被視作病態嗎？」事實上，精神科診斷的確立必須同時具備三要素——足夠多的特徵性症狀、足夠長的持續時間以及足夠影響原本功能的嚴重程度。當人除了情緒抑鬱外，同時還有與憂鬱情緒相關的認知、生理症狀，而這些症狀持續不僅只有短短幾天，必須超過一段時間，還因此造成生活上多方面的困擾，這時醫師才會界定達到憂鬱症的嚴重程度，進一步思考應該進行何種治療。

## 什麼是憂鬱症？

根據美國精神醫學會於2013年5月出版的第五版精神疾病診斷統計手冊之系統，當以下9項憂鬱症狀之中出現5項或5項以上，且至少持續兩個禮拜，而且這些症狀是原先所沒有的現象。

憂鬱相關的特徵性症狀一共有九項，包括：(1)幾乎每天大多數時間都呈現憂鬱情緒；(2)幾乎每天大多數時間，對於全部（或幾乎全部）的活動都喪失興趣或無法從中感到愉悅；(3)顯著的體重減少或增加(如在一個月之內體重變化超過5%)或幾乎每天都有食慾減低或增加的現象；(4)幾乎每天都有失眠或嗜睡的現象；(5)幾乎每天都呈現精神動作激動或遲緩；(6)幾乎每天都感到疲倦或無精打采；(7)幾乎每天覺得自己沒有價值，或有過度或不合理的罪惡感；(8)幾乎每天都感到思考或專注能力的下降，或變得猶豫不決；(9)反覆出現輕生的念頭，或反覆出現沒有具體計劃的自殺意念，或已出現自殺企圖或已有特定的自殺計劃。

## 持續性憂鬱症

呈現長期的憂鬱症狀，一天之中大部分的時間都覺得心情憂鬱，至少持續兩年；當感覺憂鬱時，出現至少兩項相關症狀，包括：(1)吃不下或吃得太多；(2)失眠或嗜睡；(3)疲倦或沒有力氣；(4)感到自卑；(5)注意力不集中或難以做決定；(6)覺得未來沒有希望。在這兩年中，從來沒有連續兩個月完全沒有症狀。因這些症狀而感到顯著痛苦，或是因此在社交、職業或其他重要領域的功能顯著下降。

## 「適應障礙症」

「適應障礙症」指的就是壓力反應。在遭遇壓力源後的三個月內出現情緒或行為症狀，其影響所及包括：(1)引發超乎預期應有的反應，並造成顯著痛苦；或(2)導致社交、職業或其他重要領域的功能顯著下降；又或者是(1)(2)兩者兼具。一旦壓力源消失，或該壓力事件的後果不復存在後，症狀應在六個月內消失。

## 常見的自殺導火線（急性壓力事件）有哪些？

可以簡單分為幾個部分來看，包括：

1. 個人面對壓力事件，卻沒有足夠的能力或技巧處理時。對青少年而言，失落事件是常見的自殺導火線，青少年常見失落事件有重大的人生挫折或重要親密關係的結束：失戀、失業、在學校受到排擠、聯考失常、父母因意外驟然過世等。
2. 目前正經歷許多負面情緒的時候，包括悲傷、難過或生氣等。
3. 身邊有人自殺身亡，讓個人有模仿自殺行為的機會，尤其是知名人士的自殺。
4. 對正在計畫自殺的人而言，要用來自殺的工具或方法越容易獲得的話，其出現自殺行為的機會也會越高。

## 孩子自殺有沒有值得注意的警訊？

任何突發或戲劇化的變動，如果會影響到孩子的表現、出席狀況或行為時，都應該被認真看待。最常見的包含下列幾項：

1. 對日常活動失去興趣
2. 成績全面性的退步
3. 努力程度降低
4. 在教室裡不守規矩
5. 無法解釋，或反覆的缺席或曠課
6. 過度的抽煙、飲酒、或藥物不當使用
7. 導致警力介入和學生暴力的意外事件

注意這些警訊有助於辨識出處在高危險情況下的學生，他們具有精神上或來自社會的痛苦，因而可能會有自殺意念而導致自殺行為。最重要的是，任何一次的自殺企圖都是自殺者向外界求助的訊號，值得提高警覺並介入處理。

## 身為家長，可以做些什麼？～四個關鍵，截斷孩子自殺意念

### （一）協助孩子 解讀壓力

不是只有成年人會有壓力，年輕人也有他們的壓力。問題不在壓力，而是如何解讀壓力。當發生一個壓力事件，如他被迫選擇不喜歡的科系或被迫補習，孩子只用單一的思考模式或價值觀，也就是他只能用一種方式去解讀事件時，就是一種危險，他們會覺得事情無法改變、無法解決，所以想用自殺去停止。所謂「當上帝關上一扇門，一定會開另一扇門」，大人可以努力的是讓孩子有廣角看到其他的門。

### （二）協助孩子處理情緒

到下個階段，孩子遇到壓力後，產生了負面情緒，要教會孩子觀察情緒、拆解情緒。情緒像個溫度計，會有波動。學會自我觀察，就會知道自己喜歡什麼？討厭什麼？什麼事會讓自己有情緒。

### （三）讓孩子信任你，知道你永遠支持他

聽起來像陳腔濫調，但和孩子建立信賴關係非常重要。當孩子遇見麻煩時，他會知道無論事情多麼無望、多麼棘手，他知道他可以信賴你，你會了解他，也會有方法解決。

### （四）必要時，聯繫學校導師、教官及諮商中心輔導老師

察覺孩子有憂鬱症狀、自殺意念或想法時，及時聯繫學校導師、教官及輔導老師，透過多方的配合與協助將可以提供孩子更完善的照護，避免憾事的發生。

在我們親師共同為孩子的心理健康合作之際，還有非常重要的一課，需要您的協力同心。天下雜誌曾出版過的教育特刊中，指出我們社會勝負的決定因素在「品格」。不論大至國家、學校、小至家庭，最重要的第一步，是確認我們的「價值願景」。本校歷來秉持「誠以待人、學以致用」，已孕育出無數的勤懇學子。品格教育的另一個支柱，則是「榜樣」，因為最具說服力的道德教材是大人的以身作則。期盼在我們的共勉共行下，我們的下一代更健康、更有希望。

嶺東科技大學 諮商與潛能發展中心

關心您～

我們的位置在亞萍館1樓 聯絡電話：04-23869995、04-23892088 轉 1742、1743