

# 危急情況援助



## 幫助您家中青少年應對憂鬱症

### 概覽

- 對於青少年而言，生活可能很不容易，許多甚至可能患有憂鬱症，但在您的幫助和支持下，他們可以渡過這個彷徨時期。
- 憂鬱症的跡象可包括煩躁或憤怒的情緒、無法解釋的酸痛和疼痛、過度苛責自己以及不良行為或危險行為。
- 為了幫助您家中的青少年，您可以學習瞭解憂鬱症、耐心和支持、鼓勵他們和朋友在一起、健身，以及接受適當的治療。



## 幫助您家中的青少年應對憂鬱症

對於青少年而言，生活可能很不容易。他們要應對突然增加的荷爾蒙、成長過程中的社會和情緒壓力，以及學校的課業壓力。因此，許多父母發現他們家的青少年會喜怒無常、難以相處也就不足為奇。然而，有時看起來像是典型青少年時期的情緒罷了，但實際上卻可能是憂鬱症。如果您家的青少年經常脾氣暴躁，這份資訊單張將幫助您瞭解他們是否可能患了憂鬱症，以及您可如何幫助他們應對。



## 青少年憂鬱症跡象

- **煩躁或憤怒的情緒** — 您可能認為一個有憂鬱症的人應該看起來很悲傷，但憂鬱的青少年更有可能是有脾氣暴躁、充滿敵意或暴怒的情況。
- **不明原因的疼痛** — 有憂鬱症的青少年可能更會經常去看校醫或抱怨一些模糊的症狀，例如胃痛或頭痛。
- **過度苛責自己** — 有憂鬱症的青少年可能會覺得自己一無是處、被拒絕和失敗的感覺所吞噬。
- **學習成績下降** — 憂鬱可能會導致缺乏動力或組織能力，進而造成分數下滑。
- **危險行為** — 有憂鬱症的青少年可能從事不安全的性行為、偷竊、打架、危險駕駛或物質濫用。自殘行為的刀割、抓傷、燒傷或過度身體穿環或紋身等也可能表示青少年需要幫助。

如果您認為您家中的青少年可能患有憂鬱症，請帶他們去看醫生。醫生可以排除掉可能造成這個問題的其他情況，或診斷出憂鬱症。如果青少年脾氣暴躁或情緒低落的時間至少兩週，同時還出現以下四種或更多的症狀時，醫生就可能診斷為憂鬱症：

- 睡眠問題（通常是睡得太多）。
- 對原來喜歡的活動失去興趣。
- 對朋友失去興趣。
- 食慾或體重改變。
- 無精打采。
- 無法集中精神或做決定。
- 覺得自己一無是處或內疚感。
- 焦躁不安或反應遲緩。
- 有死亡或自殺的念頭。



## 如何治療憂鬱症

大約有五分之一的青少年患有憂鬱症，而女孩是男孩的兩倍。某些青少年可能會逐漸從中走出來，但許多則需要協助才能克服憂鬱症。

就如同成年人一樣，青少年憂鬱症的主要治療方法是抗憂鬱藥或心理諮商（或兩者並用）。如果您家中的青少年服用抗憂鬱藥，請在他們開始服用這些藥物之前，您務必要先瞭解這些藥物的風險和益處。一旦開始服用抗憂鬱藥之後，他們就不能在沒有詢問醫生的情況下擅自停藥，即使他們的情況有改善－因為突然停藥會使症狀惡化。

無論您家中的青少年接受哪種治療，請您務必要觀察他們是否出現任何情緒變化的跡象。如果您擔心他們的情況惡化，請再諮詢醫生。如果您擔心他們可能會傷害自己或自殺，請立即尋求幫助。





## 您可以如何幫助您的青少年小孩

如果不加以治療，憂鬱症會影響年輕人的自尊並產生自我毀滅的行為，例如吸毒和自殺。但是，您可有很多方法來幫助他們：

- **瞭解憂鬱症** — 向青少年解釋憂鬱症是一種疾病，因此如同其他疾病一樣需要治療。幫助家人瞭解家中青少年所經歷的痛苦。
- **耐心和支持** — 瞭解治療不是一蹴可成，而是需要一段時間。
- **鼓勵青少年做運動** — 運動有助對抗憂鬱症。
- **鼓勵他們出去看朋友** — 長時期獨處不利於情緒健康。
- **留意他們的情緒** — 如果他們的憂鬱症似乎惡化而不見好轉，請打電話給您的醫生。
- **幫助他們接受治療** — 帶他們去看醫生，並確保他們參加心理諮商輔導並且服用處方藥。



## 在您需要時提供危急情況援助

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC