

帮助青少年应对抑郁症

概览

- 许多青少年可能会因为生活艰难而患上抑郁症，但您的帮助和支持可以让他们渡过难关。
- 抑郁症的表现包括情绪烦躁或愤怒、莫名的身体疼痛、容易自我贬低，以及有害或危险的行为举止。
- 为了帮助青少年，您可以多了解抑郁症，耐心地支持他们，鼓励他们与朋友见面、保持身体健康，并让他们得到恰当的治疗。



帮助青少年应对抑郁症

对于青少年而言，人生并不容易。他们正面临激素水平的剧烈波动、成长路上产生的社会与情绪压力以及学业要求。因此，许多父母发现孩子有时喜怒无常、难以管教，实属常见现象。然而，有时看似是典型的青少年情绪，实际上可能是抑郁症。如果您家孩子经常脾气暴躁，这份清单将能帮助您了解他们是否患有抑郁症，以及如何帮助他们应对。



青少年抑郁症的迹象

- **情绪烦躁或愤怒**——您可能认为抑郁症患者应表现得愁容满面，然而，青春期的抑郁症患者更多表现为脾气暴躁、充满敌意或突然发怒。
- **莫名的身体疼痛**——抑郁的青少年可能更频繁访问校医室，或抱怨腹痛、头痛等非特异性症状。
- **自我批评**——抑郁的青少年可能会陷入自我贬低、排斥感和挫败感之中。
- **学习成绩下降**——抑郁症可致动力缺失或组织能力下降，从而导致分数下滑。
- **危险行为**——抑郁的青少年可能会发生不安全的性行为、偷窃、打架、危险驾驶或药物滥用。自我伤害行为，如割伤、划痕、烧灼、过度身体穿孔或频繁纹身，也可能是青少年发出的求助信号。

一旦察觉您的孩子可能存在抑郁迹象，请及时带他们去看医生。医生可以排除可能导致这些问题的其他疾病，或诊断为抑郁症。

如果青少年持续 2 周以上表现出行为暴躁或抑郁，并伴有以下 4 种或更多症状，医生可能诊断为抑郁症：

- 睡眠问题（通常表现为过度睡眠）
- 对以前喜欢的活动失去兴趣

- 没兴趣与朋友相聚
- 食欲或体重变化
- 能量不足
- 难以集中注意力或难以抉择
- 自我贬低或感到内疚
- 焦躁不安或呆滞
- 有死亡或自杀的想法

如何治疗抑郁症

大约五分之一的青少年患有抑郁症，而且女孩的患病率是男孩的两倍。一些青少年的症状可能会自行逐渐好转，然而，多数人克服抑郁仍需外界帮助。

与成年人一样，青少年抑郁症的主要治疗方法是服用抗抑郁药物或心理咨询，或两者结合。如果医生为您的孩子开具了抗抑郁处方药，在他们开始服用之前请务必全面了解这些药物的风险和益处。重要的是，一旦开始服药，在未事先咨询医生的情况下，即便他们感觉有好转，也切勿擅自停药，因为突然停药可能会使症状恶化。

无论青少年接受什么治疗，一定要注意观察他们是否有情绪变化的迹象。如果您担心他们的病情会恶化，请再次咨询医生。如果您担心他们可能会伤害自己或自杀，请立即寻求帮助。

如何帮助青少年

如青少年的抑郁症未经治疗，可能会影响其自尊，并导致一些破坏性行为，包括药物滥用和自杀。然而，您可以做很多事情来提供帮助：

- **了解抑郁症**——向青少年解释，抑郁症是一种疾病，和其他疾病一样，需要治疗。帮助家人了解目前他们经历的事情。
- **保持耐心并给予支持**——了解治疗需要一些时间才能见效。
- **鼓励青少年锻炼身体**——锻炼可以帮助抵抗抑郁症。
- **敦促他们出去与朋友见面**——独处太长时间并不利于情绪健康。
- **关注他们的情绪**——如果他们的抑郁症似乎变得更严重，没有好转，请致电咨询医生。
- **帮助他们接受治疗**——带他们去看医生，确保他们参加咨询课程并服用医生处方的所有药物。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供, 并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 142793-022024 OHC