

科目：青少年發展與輔導 (3618)

心得報告： 12/24

學生姓名： 楊慕華

主修： 應用數學系

內容： 第四章憂鬱與自殺

<一> 摘要

孩童憂鬱症的察覺相當困難，因為孩子可能無法把內心的感受講出來，更不知道壓力是來自哪裡，有時候大人可能也無法感受到孩子的改變，DSM-IV的診斷標準：1.主要憂鬱症，可能會感到悲傷、性急易怒、對大部分活動失去興趣、不斷湧現死亡念頭 2.憂鬱的神經病或胸腺功能失常，指輕度但長期的憂鬱，大部分的時間有憂鬱的情緒，食慾增加或減少、失眠、精神不足、缺乏自信；憂鬱症的徵候：憂鬱的情緒、對日常事物失去興趣、社交的中斷、胃口減低，發育不良、睡眠不正常、精力衰退活動減少、注意力渙散、自尊心受到損傷、希望的幻滅、容易受傷；自殺與自殺前的徵兆：對於未來的話題不願涉及、憂鬱許久突然開朗以來、把珍貴的東西送給他人、不斷出現意外的傷害。

憂鬱症的病因，心理的因素有習得無助感、黯然無光的感覺、缺乏社會增強、認知的歪曲、社會認知；還有一方面是在家中缺乏溫暖和諧，在四周環境缺少社會支援和鼓舞；孩子的氣質(內源)和母親與孩子的關係(外源)是造成憂鬱症兩個最主要的關鍵，在學業上的挫折感與憂鬱也有相當的關連；生物與生理的因素：早期胺素的理論、內分泌不正常、性荷爾蒙的因素、睡眠的因素。

憂鬱症的評量與診斷，1.初步的訪問：父母與老師的訪問、孩子的訪問 2.標準化的訪問：軻蒂情緒困障與精神分裂症量表、兒童訪問表、兒童評量表、兒童診斷訪問表...等等 3.自我報告的等級評量：兒童憂鬱量表、貝克憂

鬱量表、憂鬱症病源研究中心等級量表、憂鬱的自我評量等級量表、兒童憂鬱等級量表、情緒與感受的問卷 4.學齡前兒童憂鬱的評量 5.行為的直接觀察。憂

鬱症的治療，目前最基本的方法是採用認知與行為治療，改變目前的憂鬱症狀；認知的改造，認知的錯誤是憂鬱症的最大標誌，我們可以透過一些治療：認知的治療、理性與情感的治療；行為的治療：自我監督、自我評估、自我增強、日常活動的時間表、放鬆的訓練；社會技能的訓練與人際關係的治療：社會技能的訓練、人際關係的治療；環境的改善與家庭的治療：對憂鬱症狀的諮詢、父母與子女同時接收治療、家庭的治療、學校老師所肩負的治療；自殺的預防；藥品的使用。

<二>心得

憂鬱的症狀大都超越孩子的控制範圍，這種孩子經過評量診斷，可以從認知、行為的治療、社會技能的訓練、家庭環境的改善帶動情緒行為的改變，往往有撥雲見日，使憂鬱症狀的學生重見光明的效果。

<三> 問答題：

1. 在幫助一位憂鬱症同學無法專心學習，請舉一項行為治療的方式，並說具體說明之。
2. 日常活動的時間表的目的是什麼？對憂鬱思緒有什麼幫助？

<四> 選擇題：

1. (D) 下列何者不是憂鬱症的徵候？
 - (A) 憂鬱的情緒
 - (B) 對日常事物失去興趣
 - (C) 社交中斷
 - (D) 胃口好
2. (D) 下列哪個不是憂鬱症的治療？
 - (A) 認知的治療
 - (B) 理性與情感的治療
 - (C) 放鬆訓練
 - (D) 開刀治療