

科目：青少年發展與輔導

心得報告：2018年01月004日

學生姓名：林書弘（政理五、教程二 1025329）

主修：社會領域公民科

## 閱讀 憂鬱與自殺

### 一、摘要

本篇章取自施顯銓於2002年所著《情緒與行為問題》之第四章〈憂鬱與自殺〉，主要講述青少年或孩童的憂鬱症以及自殺問題。

DSM-IV(《精神疾病診斷與統計手冊》，The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，簡稱DSM)<sup>1</sup>將憂鬱症分為兩個部分：主要憂鬱症(Major Depression Disorder)與憂鬱的神經症(Depressive Neurosis)。前者的界定在於某些症狀同時出現五種以上並持續兩個星期，後者則是輕度但長期的憂鬱，能夠提供專家做診斷的標準。

而姆斯(Muse, 1990)和內爾遜(Nelson, 1994)亦整理出憂鬱症的數項徵兆：憂鬱的情緒、對日常生活感到無趣、社交的中斷、胃口降低發育不良、睡眠不正常、經歷衰退、注意力渙散、自尊心損傷與希望的幻滅等。另外憂鬱症也是屬於心理與生理疾病會重疊出現的狀態。至於自殺前的徵兆則不得不輕忽，如憂鬱已久卻突然開朗、把最珍貴的東西分送他人等等。

憂鬱症的病因則可歸納為：心理、社會、外界激發與生理因素等。在認知面向上，習得無助感(Learned Helplessness)、缺乏社會增強等，都容易造成憂鬱的產生；環境與家庭的因素也不容小覷，如親人死亡、重大傷害、學業表現挫折等，在這樣的交互作用下也會形成憂鬱；生理方面，內分泌不正常、性荷爾蒙或睡眠等，均是針對成人憂鬱患者的研究，作者表示是否能一

---

<sup>1</sup> DSM-IV 係由美國精神醫學學會出版，是一本在美國與其他國家中最常使用來診斷精神疾病的指導手冊，IV 為第四版之意。(維基百科，2018)

體適用於孩童，目前無定論。

然而，憂鬱是導致自殺最重要因素，兩者息息相關，另外還有暴躁、衝動的作用下，使人失去方向因而選擇自殺，在患者接受治療後，看似病況有起色，但正是自殺最容易發生的時期，不得輕忽。

至於憂鬱症的評量與診斷部分，可透過心理專家的初步臨床訪問、標準化的訪問評量工具、可作為初步過濾的自我評量，以及直接觀察行為的方式來進行診斷。在治療方面，利用認知與行為治療乃最有效之途徑，貝克(Beck, 1967)認為憂鬱症患者對所有事物均持負面看法，因此在治療上必須要針對這點做處理，如選定一項患者從未完成的工作要其實行，以建立其自信心。伊利斯(Ellis, 1962)則透過理性與情感的技巧來治療，協助患者找出「無理性」信念，並與其對話。另外，也應透過行為的自我監督與放鬆、社會技能的訓練、改善環境與家庭狀態，以及使用藥品來進行治療，此時老師的角色亦被凸顯，必須提高警覺關照每位可能有憂鬱或自殺傾向的孩子。

## 二、心得

本篇章探討自殺與憂鬱，其實筆者對這方面並無太多涉略，因此也閱讀了幾篇額外的評論或文章，發現到憂鬱症並不是單一原因即會導致，乃為各種因素不斷累積、交互作用所導致，這增加了判斷憂鬱症的難度。

但未受過專業訓練的普通人，應該如何應對，也是筆者感到好奇的事情，最常見的反應便是勸說正面思考或一笑置之，這會導致具憂鬱或自殺傾向的人感到不被同理或遺棄，因此這樣的直覺反應是必須杜絕的。其實最直接的辦法，就是陪伴而已，因面對這種心靈受到傷害的人，過多的建議或釐清都不是其所想要的，重要的是分擔其重擔，降低風險。<sup>2</sup>

而若從宏觀角度來看，政府與民間如何建構健康照護系統，極為重要且

---

<sup>2</sup> 海苔熊，〈他不是想死而是想結束痛苦：如何陪伴憂鬱症與企圖自殺者？〉，關鍵評論網，2017年05月02日，<https://www.thenewslens.com/article/67359>，瀏覽日期：2018年01月04日。

急迫的問題，透過基層醫療提供長期性的照護，並降低汙名化的現象，必然要加強教育與訓練。<sup>3</sup>如同本篇章作者所論述，筆者亦同意教師也應該擔負此體系的一環角色。

#### 問答題

1. 請簡述憂鬱症有哪些徵兆。
2. 請簡述憂鬱症的心理病因。

#### 選擇題

1. 下列何者並非哈靈頓(Harrington, 1993)對心理傷害的事件？ (A.)
  - (A.) 感情
  - (B.) 喪親
  - (C.) 父母離異
  - (D.) 學業挫折
2. 下列明顯不屬於預防孩童自殺的辦法？ (B.)
  - (A.) 觀察一舉一動，來試探其行為動向
  - (B.) 為避免傷害，因此不能直接詢問是否有自殺企圖
  - (C.) 著重傾聽，而非勸說或教訓
  - (D.) 若觀察到自殺傾向，必須要嚴加戒備

---

<sup>3</sup> 李明濱，〈自殺與憂鬱〉，臺灣憂鬱症防治協會，2005年09月27日，[http://www.depression.org.tw/knowledge/known\\_info\\_part.asp?paper\\_id=34](http://www.depression.org.tw/knowledge/known_info_part.asp?paper_id=34)，瀏覽日期：2018年01月04日。