

那些年的美麗與憂愁—— 淺談青少年的情緒與行為問題

文/身心科 郭純雅 主治醫師

隨著國片「那些年，我們一起追的女孩」的票房大賣，在電影裡頭屬於高中青春年少成長的歲月，有喜有悲、有酸有甜。而對青少年（12—18歲）而言，這段青春期的成長時光，更是面臨了生理上第二性徵的出現、心理層面要邁入獨立的個體、與現實環境升學壓力（基測、甄試、與指考等）的試煉期。以下的情境對您也許並不陌生：

「不要管我」的憤怒鳥——

小明剛升上高中，對於新學校有莫名的厭惡，可是又說不出口。畢竟這個高中是自己填的志願，跟爸媽講只會被強調要自己負責任，可是誰也沒想到今年的分數根本就是高分低就。於是小明選擇把苦悶憋在心頭，憋久了，也漸漸越來越晚回家。面對爸媽在功課和回家時間的要求，小明開始用頂嘴、咆嘯、怒吼與父母親對抗；家人的嘮叨與叮嚀很容易激怒小明，對小明和他的家人來說，這個小明越來越陌生，也越來越像電玩中的憤怒鳥，不停地往前方砸砲和爆炸。

「淚眼汪汪」的維特少女——

國二的小美，從小就是個敏感的孩子。自從上了國中之後，開始有了初經，可是也發現心情容易隨著日常人事物和月經週期而起伏。上課時，常忍不住掉眼淚；分組時，對

同學沒有主動找她也感到非常難過。原本喜歡看日韓明星的她，最近一個月來也沒有力氣打開電腦，每天都無精打采的，白天聽課也沒辦法專心，常常陷入負面想法的鑽牛角尖，覺得自己好像很沒有用，課業和人際關係樣樣都不行。

對於這群身處快要長大、卻還沒真正獨立的青少年來說，這個階段本來就是個充滿矛盾和敏感的階段，常因為人際互動、學業表現、自我價值觀等因素，出現種種情緒和行為上的問題。簡要來說，可將這些青少年身心科相關的症狀與疾病分為兩群：

■外化症狀與疾病：意指情緒與行為症狀表現於外，在與他人互動和建立關係時可以發現，如易怒、頻繁他人之間的衝突和爭吵、違反校規、飆車、攻擊他人、破壞公物、詐欺或偷竊、拒學、翹家、性行為混亂、抽菸喝酒或吸食毒品等。進一步可能容易出現如適應疾患伴隨品行障礙、對立性反抗疾患、行為規範障礙症、及酒精濫用或毒品成癮等身心問題。

■內化症狀與疾病：意指較隱藏及侷限於自身的情緒與行為症狀，如低落的情緒、入睡或維持睡眠困難、負面胡思亂想、自覺無價值感、自殺念頭、自傷行為、疲累、失去

青少年情緒與行為問題與因應策略

許士嘉 醫師 林雅琳 文

活力、胃口變化、暴食行為、節食行為、緊張擔憂、易煩躁不安、肌肉緊繃、恐慌發作、及壓力與情緒性相關的身體化症狀（頭痛、頭暈、胸悶、心悸、呼吸困難、噁心、嘔吐、腸胃不適、感覺異常等）。而這些症狀更形嚴重的話，將出現憂鬱症、焦慮症（恐慌症、強迫症等）、飲食性疾患（厭食症和暴食症）、及身體化疾患等。

而這些內化或外化的症狀，如果沒有得到適當的協助與處理，常衍生更多在人際、成長、及學業表現的失能，甚至出現自傷或自殺的行為。根據行政院衛生署最新民國一百年的台灣國人死亡分析，自殺仍高居青年死亡的第二位，且外化之情緒行為也常涉及毒品或人際衝突，影響的層面及嚴重性實不容小覷。

這些青少年情緒與行為問題的處理，都是需要多耐心、多傾聽、及多管道的協助，建議可以先從這幾個步驟來陪伴與協助有情緒或行為問題的孩子：

1. 觀察與蒐集相關資訊：留意孩子在家與在學校，出現有問題的行為與症狀情形，有需要時，可向學校老師或同學詢問其在學校的情況，以了解這些情緒與行為的一

致性或嚴重性。

2. 主動關心與積極聆聽：先放下對孩子的批評與斥責，關心孩子最近的困擾或壓力，採取包容與支持的態度，主要以聆聽的方式來重建與孩子之間的關係及信任感。

3. 討論可行的因應方式：包括減少困擾的壓力源，如過高的課業期待、過高的父母或師長期許、過於緊張的人際互動關係等，接著可學習簡單抒壓的方法，如運動、轉移注意力、放鬆練習等。

4. 尋求專業協助：可尋求學校輔導室資源協助，或至專業兒童青少年精神科門診諮詢。

成長是一輩子的事情，從整个人生的角度來看，青少年的確是個過渡期，如果可以多些彈性與包容，那麼這些處於青少年的孩子，或有青少年的家庭，必更能享受這個階段的美麗與燦爛。

