



在意外型

- ▣ 對外表在意，與同儕相互比較，體認到不完美之處
- ▣ 對“瘦”的追求，尤其是女生
- ▣ 病態的飲食行為：節食、催吐、使用瀉劑...

5

情緒

- ▣ 情緒波動、憂鬱情緒、焦慮及自覺意識顯著增加
- ▣ 女生比男生易感到負面情緒
- ▣ 通常青少年會感到負面的生活事件增多，可能是確實的日常壓力增加，或本身對於事件的敏感度增加
- ▣ 青少年早期較常因人際問題困擾，晚期則為課業壓力所困擾

青少年常見的精神疾病

- 注意力缺失過動症
- 自閉類群疾患
- 學習障礙
- 精神官能症
 - 情感性疾患
 - 焦慮疾患
 - 恐慌症
- 嚴重精神疾患
- 思覺失調症
- 雙極性情感疾患
- 飲食疾患

7

注意力不足過動症(ADHD)

注意力缺損

粗心犯錯，不注意細節
似乎沒在聽
無法持續注意力
無法完成交辦事項
組織計畫能力差
做事拖拖拉拉
易掉東西
注意力分散
日常生活很健忘

過動/衝動

坐立不安，扭來扭去
在教室離開座位
不恰當地跑來跑去和攀爬
大聲地玩耍
隨時隨地要動
話多
迫不及待作答
沒耐心及難以等待
插話或干擾別人活動

12歲以前出現症狀，注意力缺失大於**6項**，過動及衝動大於**6項**，於**兩種以上**場合發生上述症狀

ADHD - 流行病學

- 盛行率:
 - 綜合DSM- III、DSM- IV及ICD- 9、ICD- 10的結果估計
 - 盛行率約為 5.29%
 - 台灣DSM-IV ADHD盛行率為 7-8%
- 性別差異: 男女比率
 - 社區樣本: 2-5: 1
 - 臨床樣本: 4-10: 1
 - 青少年樣本: 2: 1
- 與社會經濟階層、智商無關

ADHD - 治療

- 藥物
- 行為調整(家長訓練)
- 教育性介入治療
- ADHD核心症狀:
藥物加行為治療 = 藥物治療 >> 行為治療 ≥ 其他
- ADHD伴有其他的情緒行為問題:
藥物加行為治療 > 只有藥物 > 行為治療 > 其他

• ADHD與其他疾病共病的機率相當高。

- 對立反抗性障礙/行為規範障礙 (ODD/CD) : 研究顯示, 約有40~60%的ADHD孩子伴隨有CD, 這些孩子長期預後的狀況是較差的。
- 學習障礙 (Learning Disability) : 由於研究所採用的定義不同, 發現ADHD患童同時並有學習困難的比例有10~90%
- 發展性運動協調障礙 (Developmental Coordination Disorder) : ADHD患童在小時候有近一半以上多多少少有動作協調的問題。
- 不自主抽搐 (Tics 妥瑞氏症 · Tourette syndrome) : 在妥瑞氏症的族群當中, ADHD是最常見的共病疾病。相反地在ADHD的族群當中, 伴隨有妥瑞氏症的機率較低, 大約有5~20%。

- 睡眠障礙 (Sleep Disorders) : 到目前為止沒有定論
- 憂鬱症 (Depression) : 在MTA study中採用嚴謹的DSM-IV診斷, 發現有6%的ADHD患童患有重鬱症。
- 焦慮症 (Anxiety disorders) : 在MTA研究當中, 約有1/3的ADHD孩子也符合焦慮症診斷。

非藥物治療要點

- 定出明確輔導目標與問題行為
- 行為制約、獎懲使用、約定
- 認知行為治療：找出欠缺規劃、衝動、苟且、健忘...的想法與習慣，利用行為計畫加以改善
- 訓練小秘書--組織規劃能力
- 環境設置
 - 提示物、便利貼、行事曆、固定習慣
- 親師合作

13

特定學習障礙

- 讀、寫障礙
- 數學學習障礙

14

學習障礙

- 盛行率：5%
- 定義：
 - 1 是一種神經功能失常
 - 2 能力發展會出現參差不齊
 - 3 有學業及學習困難
 - 4 成就與智商潛能有明顯差距
- 這種障礙不是因情緒困擾、感官聽力缺陷、或環境文化等因素所造成的。

學習障礙 成因未明

- 遺傳、生理、生化原因
- 發展因素或環境因素。所以如腦傷、中樞神經系統或神經性損傷，如生產時的缺氧，或血流不足等，均可能造成學習障礙。
- 懷孕時胎兒受到母體、藥物、荷爾蒙、飲食、毒物、傳染病、母親的焦慮等等因素，可能導致大腦發展失調或結構差異，這種差異顯現在個案左、右大腦半球不同，如左大腦半球的發展變形，而右大腦半球卻又過度發展，便會出現學障情形。
- 近代的基因學研究，也的確發現學障者的染色體遺傳因素。至於生化方面的異常，如神經化學傳道物質多巴胺的失調、腎上腺素等問題、維他命缺乏、甲狀腺荷爾蒙分泌失調或低血糖症等，都可能與學障有關。

學習障礙 臨床表現

• 國語文學習障礙：

- **閱讀障礙**：閱讀不精確或緩慢而費力、閱讀理解能力有困難。

(認字、記字有困難，容易混淆相似字與同音義異字，文章斷句有困難，無法理解句子，閱讀容易跳字、漏字、跳行...)

- **書寫障礙**：拼音有困難、書寫表達有困難

(遇到聽寫就陣亡，寫字像在畫圖，筆順差很多，字體結構鬆散、潦草、多筆畫或漏筆畫，同音義異字亂湊，部件亂湊，左右顛倒，造詞、造句能力不佳、作文之組織能力極差...)

• 數學學習障礙：

- 掌握數感、數的實際法則上或計算上有困難。
- 數學推理有困難。

• 在量化的評量中，其受影響的學業技巧顯著低於其年齡

• 可能在學業技巧需求超過負荷時才展現

• 並非視力、聽力、智商不足或是其他神經精神疾患(例：專注力不佳)、心理社會不利因素、或是教育不足可以解釋。

民國八十七年十月公布之「身心障礙及資賦優異學生鑑定原則、鑑定基準」條文第十條之定義：

- 「學習障礙係指因**神經心理功能異常**，導致學生在**聽、說、讀、寫、算之學習**，表現出**注意力、知覺辨識、記憶、理解、推理或表達**等能力有顯著困難者。學習障礙為統稱一群不同心理歷程異常之類型，如閱讀障礙、書寫障礙、數學障礙、知動協調異常、注意力缺陷、或記憶力缺陷等。學習障礙並非因感官障礙、情緒障礙等障礙因素，或文化刺激不足、教學不當等環境因素直接造成之結果。」

自閉類群疾患 DSM-5 自閉症診斷準則

一、社交溝通與社會互動上有「質」的障礙

1. 情緒-社會互動性缺損
2. 用於社交的非語言溝通缺損
3. 發展、維繫與了解關係的缺損

二、侷限、重複的行為、興趣、或活動模式

1. 以刻板化的或重複的動作，來使用物品或語言
2. 堅持慣例，儀式化的口語或非口語行為
3. 高度侷限、固定的興趣，且強度或焦點異於常態
4. 對感覺刺激過高/低的反應

通常在發展早期即出現症狀，可能在社交需求超出能力時才發現

流行病學特徵

- 盛行率：0.6% ~ 1.47% (美國疾管局)
- 男女比：4-5 比1
- 家族遺傳性：同卵雙胞胎的發生率是96%，手足之間則有27%的機率，是一般人口的20倍
- 早期國內外報告青少年及成人自閉症患者中，90%有人際社會互動的困難，69%有行為上的問題，65-70%有溝通障礙，包括語言及非語言溝通困難。最新國外研究報告，個案於2-5歲接受正確積極的介入，90%兒童可以發展出語言且在智力測驗評估上有顯著改善。早期診斷、早期接受矯治對自閉症患者非常重要。

憂鬱症 - 症狀

- 下列症狀超過五項持續超過兩星期(幾乎每天), 造成功能上的改變:
 - 憂鬱情緒: 感到悲傷、空虛、想哭; 在兒童或青少年可以是焦躁易怒的情緒
 - 對幾乎所有的活動都失去興趣或愉悅感
 - 顯著的體重減輕, 或食欲增加或減少
 - 失眠或嗜睡
 - 精神活動激躁或遲緩
 - 疲累或失去活力
 - 感到自我無價值或過度不恰當的罪惡感
 - 注意力無法集中或無法下決定
 - ²¹ ○ 反覆想到死亡、自殺意念、自殺嘗試

憂鬱症 - 流行病學

- 進入青少年期後, 憂鬱症的盛行率逐步上升。
- 點盛行率約1% ; 女: 男= 2:1
- 青少年後期的累積盛行率約14-25%



發展階段與憂鬱症狀

- **學齡前兒童**: 淡漠或不快樂的神情、拒食、躁動不安、哭鬧、發展遲滯等。
- **學齡兒童**: 情緒感受的表達能力有限, 往往是混雜地表現極度無聊、害怕、分離焦慮、懼學、身體不適的抱怨、缺乏活力、煩躁、退縮、不易集中注意力、學業表現變差、易怒、對抗、或不聽話之行為等。
- **青少年期**: 激躁不安、易怒、極度無聊、學業表現變差、社交退縮、頭痛或腹痛等身體症狀、睡眠及食慾問題(多睡及多吃之症狀可能比成人略多), 及品性問題等。

憂鬱症 - 青少年常見症狀

- 青少年的憂鬱症狀與成人較為接近: 乏樂感、無望感、精神運動遲滯; 但較少是持續性, 較為**間歇性地劇烈地情緒反應**
- 青少年可能會表現出**躁動坐立不安、愛抱怨、情緒化、具攻擊性、易怒、社交畏縮、不願去配合家庭活動、對外觀較不重視、學業退步等**

青少年憂鬱症的主要特徵

1.情緒

- (1) 青少年發現自己的情緒低落或是煩躁，不論在強度或是時間，都比以前曾經經歷過的情緒還要嚴重，維持的時間還要更久。
- (2) 當然還包括了易怒、罪惡感、羞恥感種種的情緒，而且超過一般壓力應該有的強度。

2
5

青少年憂鬱症的主要特徵

2.行為

- (1) 因情緒低落而不想參加活動、說話變慢、看起來相當退縮。
- (2) 另外一類屬於坐立不安、躁動、常常會想哭。對於人際接觸會覺得十分煩躁，常常覺得想大叫或者是破壞東西。如果在這個階段接觸到非法的藥物或則是酒精，常常被青少年拿來做為安撫自己情緒的方法。

2
6

青少年憂鬱症的主要特徵

3.思考

- (1) 腦子裏面充滿了負面想法
- (2) 對於自己十分的自責和挑惕
- (3) 個案的想法會變得遲緩，反應速度會變慢
- (4) 無用感 (Worthless)、無望感 (Hopeless)、無助感 (Helpless)
- (5) 猶豫不決

2
7

青少年憂鬱症的主要特徵

4. 生理的變化

- (1) 失去興趣
- (2) 食慾減低
- (3) 體重下降
- (4) 對於平常有興趣的活動提不起勁
- (5) 看到喜歡的人也高興不太起來
- (6) 可能會伴隨生理上的不舒服，包括頭痛、噁心等

2
8

常和憂鬱症共同伴隨的問題

1. 自我傷害行為

- 許多憂鬱的青少年有過自我傷害的想法，其中大約有一成半到三成左右曾經嘗試過真正傷害自己的行為。
- 青少年的自我傷害行為，最常使用割腕和藥物過量的方式。雖然其他疾病或壓力也可能造成自殺的行為，但是八到九成以上嘗試自殺的個案，都是和精神疾病和情緒低落相關的疾病有關。

2
9

常和憂鬱症共同伴隨的問題

2. 合併其他精神疾病

- 嚴重憂鬱症的個案大約有兩成容易合併其他精神疾病，最常見的是焦慮疾患、以及物質濫用疾患。
- 發現青少年大約有六成合併人格疾患，最常見的是邊緣性人格疾患。

3
0

常和憂鬱症共同伴隨的問題

3. 學業功能和智能的變化

- 憂鬱症狀嚴重度會和學業成績的下降有關。由於思緒變慢、不能集中注意力、容易對課程感到厭煩並且易和他人起爭執等等不利的因素會造成學業成績表現下降。
- 在憂鬱的症狀恢復之後，學業的成績就能夠逐漸恢復水準，不過可能需要幾個月的時間。

3
1

常和憂鬱症共同伴隨的問題

4. 認知功能的下降

- 憂鬱症的個案容易有無用感（Worthless）、無望感（Hopeless）、無助感（Helpless），最後成為自我挫敗的負向思考，對於他人及未來抱持著極度悲觀的預期。

3
2

常和憂鬱症共同伴隨的問題

5. 人際關係的問題

- 憂鬱的個案通常希望自己有朋友，但是又保持相當的被動，希望別人來接近他們，影響憂鬱症個案恢復最重要因素之一就是人際關係。
- 進入治療時如果個案帶著不良的同儕關係，憂鬱症治療的效果就會大打折扣。

3
3

常和憂鬱症共同伴隨的問題

6. 家庭問題

- 最常看到憂鬱症的個案和家人關係出現疏離，不喜歡和家人互動。

3
4

憂鬱症 - 病程

- 平均病程：九個月
- 累積復發機率：
 - 兩年內 - 40%; 五年內 - 70%
- 有二到四成接下來發生躁鬱症

青少年憂鬱症的危險因子

- 女性 · 低社經地位
- 家族病史
- 罹患其他精神疾病：
 - 注意力缺失過動症
 - 焦慮症
 - 品行及行為問題
 - 飲食障礙
 - 藥物濫用
 - 輕鬱症

憂鬱症 - 治療

- 心理治療
 - 支持性、認知行為、人際關係取向、動力、辯證...
- 藥物治療
 - 血清素回收抑制劑、正腎上腺回收抑制劑...
 - 抗焦慮藥物、安眠藥...
- 衛教、家族治療
- 資源整合

躁鬱症(雙極性情感疾患) - 症狀

- 曾有過躁症發作，大多數人會合併有鬱症
- ▣ 躁症：持續性地情緒高昂或激躁或易怒超過一星期(或需要住院)，不斷進行目標導向活動，並有下列症狀三項以上：
 - 自我膨脹或自大
 - 睡眠需求減少
 - 較平常多話
 - 意念飛馳或主觀感到思緒疾飛
 - 易分心
 - 目標導向的活動增加或精神運動激躁
 - 過度參與可能導致傷害性後果的娛樂活動(例如瘋狂購物、輕率的性行為、不明智的投資、狂在網路上發文批評他人)

躁症 - 青少年常見症狀

- 較成人容易出現精神病症狀，例如幻覺或被害妄想，有時難以與思覺失調症區分
- 因精神運動激躁以致出現一些破壞、鬥毆或物質濫用等行為
- 強迫思考哲學問題
- 自殺衝動
- 課業問題

雙極性情感疾患 - 流行病學

- 通常發生於青少年中晚期，盛行率約 1%
- 男女比相當
- 可能合併品行疾患及焦慮疾患 (20%)
- 第一次發作之前可能有些壓力因素

雙極性情感疾患 - 病程

- 通常**鬱症**會先於躁症
- 大部分病人一生之中憂鬱症及躁症交替出現，只有**10-20%**的病人一生中只發生躁症
- 若未經治療，躁症約持續**三個月**之久
- 復發是常態：
 - **90%**發作過躁症的病人會有復發的問題
 - **50-60%**首次發作躁症病人在兩年內會有另次發作
 - **45%**會有多次發作，**40%**病程慢性化

雙極性情感疾患 - 治療

- 藥物
 - 情緒穩定劑：鋰鹽、抗癲癇藥物
 - 抗精神病藥：risperidone, aripiprazole (FDA, 10-17y/o)
 - 抗憂鬱劑
 - 鎮定安眠類(FDA, Ativan)
- 心理治療
- 衛教
- 資源整合



恐慌症

- 反覆非預期的恐慌發作
- 至少一次發作有以下一或兩項症狀持續一個月以上
 1. 持續關注或擔心恐慌再發作或發作的後果
 2. 出現與發作相關、明顯適應不良的行為。如：用來避免恐慌發作的行為，像是避免運動或避免不熟悉的情境

廣泛性焦慮症

對於許多事件或是活動有過度的焦慮和擔憂，**超過六個月**以上，有擔憂的時間比沒擔憂的時間多。

- 無法控制此憂慮。

以下症狀有三項以上(兒童只要一個症狀)

1. 坐立不安或感覺緊張或心情不定
2. 容易疲勞
3. 注意力不集中
4. 易怒
5. 肌肉緊繃
6. 睡眠狀態不佳

社交焦慮症

- 顯著而持續害怕某種或多種社交或表演情境，在需要面對不熟悉的人群或可能被他人細察的情境，害怕被羞辱或出糗。
- 在面對這類情境時都會引發焦慮或與情境相關的恐慌發作。
- 病人自己也會覺得這樣害怕是過度與不合理的。
- 病人會想辦法逃避或極度焦慮地忍耐。
- 持續超過六個月
- 需與其它焦慮症狀做區分

強迫症

○ 強迫思考症狀：

- 持續且反覆出現的一些想法、衝動、或影像，有時候個案的感受是侵入的、不想要的；造成焦慮或壓力
- 企圖忽略或壓抑這樣的想法、衝動或影像，或試圖以一些其他的想法或行動來抵銷

○ 強迫行為症狀：

- 反覆性的行為或心智活動，據以應付強迫思考或符合某種必須嚴格遵守的規則來被迫做出這些行為
- 這些行為或心智活動的目的是防止或減少焦慮或是痛苦，或預防一些可怕的事件或情況，但是這些行為或心智活動與其期望去抵銷或預防的現實狀況是不符合的，或顯然是過度的
- 病人本身覺得不合理，但無法控制

焦慮症 - 治療

- 移除壓力源，增加促進調適之資源
- 支持性心理治療
- 認知行為治療
- 放鬆療法：肌肉放鬆、腹式呼吸
- 藥物治療：
 - 情緒穩定劑
 - 血清素回收抑制劑
 - 抗焦慮藥物

適應障礙

- 在壓力發生後三個月內出現情緒或行為症狀，症狀超過面對此壓力預期的反應，嚴重影響社交或課業功能
 - 急性：障礙少於六個月
 - 慢性：障礙長於六個月
- 可能是焦慮、憂鬱、或兩者皆有



思覺失調症 - 症狀

- 超過一個月的時間，明顯有以下症狀：
 - 妄想
 - 幻覺
 - 混亂的言語
 - 混亂的行為
 - 負性症狀，如情感平板，動機缺乏等
- 症狀活性期加上潛伏期及症狀殘餘期總共超過六個月的時間

思覺失調症 - 流行病學

- 盛行率：0.7- 1%
- 男女均等
- 男生的好發年齡較早：10-25 歲；女性則為15-30 歲
- 多為反覆發作性
- 有功能退化的特性

思覺失調症 - 治療

- 藥物治療
- 個人及家庭教育
 - 建立病識感及服藥順從性
 - 心理支持
- 尋求社會資源協助
- 個別心理治療
- 復健治療

DSM-5 飲食性疾患

厭食症 (Anorexia Nervosa)

暴食症 (Bulimia Nervosa)

嗜食症 (Binge eating disorder)

其他未註明之飲食性疾患 (Eating Disorder, NOS)

厭食症

- A. 侷限熱量的攝取，導致體重顯著低於其年齡、性別、發展階段或是健康需求。顯著低體重是指低於兒童、青少年正常體重的最低限度。
- B. 極度怕胖，或變胖，導致持續性有維持低體重的行為。
- C. 對於體重或是體型有奇怪的主觀感受、體重及體型不合理的影響其自我評價，並且持續低估低體重對健康影響的嚴重性。
 - 侷限型
 - 暴食 / 清除型
 - 輕度：BMI ≥ 17
 - 中度：BMI 16-16.99 kg/m²
 - 重度：BMI 15-15.99 kg/m²
 - 極重度：BMI < 15 kg/m²

暴食症

- A. 反覆性的暴食。所謂的暴食是指：
 1. 在限定的時段內(例如兩個小時)·吃下明顯比大多數人在相同時段、情境內可以吃下更多的食物
 2. 在該時段內對吃東西有失控的感覺
- B. 有一些代償行為避免自己變胖，例如：自行催吐、濫用瀉劑、利尿劑或其他藥物，節食或過度運動。
- C. 暴食及代償行為平均每週至少發生一次，持續至少三個月。
- D. 自我評價過度受體重與身材所影響。
- E. 此飲食失調不是發生在厭食症的病程中。

嗜食症

- A. 反覆性的暴食。所謂的暴食是指：
 1. 在限定的時段內(例如兩個小時)·吃下明顯比大多數人在相同時段、情境內可以吃下更多的食物
 2. 在該時段內對吃東西有失控的感覺
- B. 暴食會伴隨下面三項以上行為：
 1. 吃得更比平常快許多
 2. 吃到很脹、不舒服
 3. 就算不餓了還是吃很多
 4. 因為覺得吃多很丟臉所以都一個人獨食
 5. 覺得自己很噁心、憂鬱、吃完後很罪惡
- C. 暴食行為出現的時候覺得壓力很大
- D. 暴食及代償行為平均每週至少發生一次，持續至少三個月
- E. 不適用暴食症或厭食症。

飲食障礙症 – 介入

- 了解家庭關係
- 交友環境、價值觀
- 觀察有無情感疾患
- 就醫

89

感謝聆聽

問題與討論