

科目：青少年發展與輔導(3621)

心得報告：日期 12 月 26 日

學生姓名：黃于真

主修：外國語文學系

憂鬱症的原因有很多種可能，包括心理因素，像是習得無助的歪曲認知，以及缺乏社會增強，產生自我貶低的社會認知，在個人與環境，以及家庭組織功能的混亂，像是家庭成員有相同的心理疾病，或者是孩子缺乏父母親的關愛，或者是嚴重的心理傷害，造成沒有穩定的安全感，而無法建立人際關係。從內源與外源交互影響之下的孩子，便可能有憂鬱傾向。因此，身為教育人員我們必須從小地方去發掘孩子的異常，有憂鬱傾向的孩子可能會對日常事物失去興趣，或者是中斷原本的社交關係也會逐漸惡化，甚至是胃口與睡眠都不良，進而影響到經歷衰退以及注意力渙散，當孩子自己遇到這麼多憂鬱情緒的問題時，也會讓自尊心受損，也無法肯定自己的成就，而除了以上問題以外，還會有焦慮症或者是藥物濫用等問題，憂鬱症最嚴重的後果，便是選擇自殺結束生命，這是最需要去注意的，因為有些孩子可能會變得突然開朗，而讓師長鬆懈關注，或是突然有精神或是憂鬱症狀明顯進步時，便會更有精力執行自殺計畫，因此我們便要從生心理的症狀，以及平常的行為模式，或者是從師長以及孩子本身的訪談當中，去評量孩子的情緒狀況，另外文中也列出的各種問卷以及等級評量，可以用來琢磨孩子的情況。

為了面對並且陪伴孩子走過憂鬱症狀的影響，最基本的方式是認知與行為的治療，透過治療人員的協助，幫助孩子建立變通的解釋，讓孩子以理性的方式面對自己不合理的想法，並且搭配行為治療，幫助學生觀察記錄自己的行為，達到自我監督與評估，進而達到自我增強的效果，像是訓練放鬆便是個很有幫助的方式，讓孩子可以在遇到壓力而焦慮時，可以消除自己的緊張，另外則是社會技能的訓練，以及人際關係的治療，協助孩子處理人與人之間的問題，而為了更能夠完整的幫助孩子，我想倘若能夠有父母或是手足的陪伴，透

過家庭積極的參與，會讓孩子感受到更多的關愛，當然若是相當嚴重的症狀，便需要搭配藥物的控制，以免鑄成更大的悲劇。

問答題

1. 認知的錯誤是導致憂鬱症的一大因素，請問有哪些治療認知的方式？
2. 行為是治療憂鬱症的基本方式，請問行為的治療有哪些策略？

選擇題

1. (3)生理上的缺陷與憂鬱症有密切的關係，請問下列何者與生理因素無關？
(1)早期胺素理論 (2)性荷爾蒙的分泌 (3)家庭心理疾病 (4)睡眠品質狀態
2. (4)憂鬱症的徵候有很多種，請問下列何者敘述正確？
(1)胃口減低 (2)對日常事物失去興趣
(3)睡眠不正常 (4)以上皆是