

伴逆天使 微塵心事 社區教育計劃 - 3

家長守護小錦囊

家庭，正正就是每個人每天起居飲食的地方，家長和子女接觸的時間比任何人都長。因此，家長是預防青少年自殺的重要角色，能有效及早辨識青少年的精神狀況。有調查指出¹，抑鬱是青少年自殺的其中一個原因，每兩個中學生更有一個受抑鬱徵狀困擾，情況堪憂。這個守護小錦囊可以協助你察覺子女是否有抑鬱的徵狀出現，及早應對。請在日常生活的細節中觀察子女有沒有出現下列徵狀。

抑鬱徵狀知多點(九大簋)²

(首先要符合任何一項特徵)

1. 對平日喜歡的活動提不起興趣
2. 經常感到難過或哭泣

然後，觀察子女有沒有以下特徵

- 失眠或嗜眠
- 食慾減低或增加
- 體重減輕或增加
- 喪失自信 '覺得自己沒用
- 自我價值低
- 說話或動作，反應變得緩慢
- 無法專心或集中注意力
- 健忘 '猶豫不決
- 容易疲倦 '全身無力

最後，可能會無助無望有輕生念頭甚至自殺企圖。

可能你會覺得，「嘩！好複雜啊，咁多個徵狀，點樣先可以更快更易去察覺到子女有無抑鬱徵狀啊？」

¹浸信會愛羣社會服務處(2018) °〈中學生抑鬱焦慮狀況調查 2017〉 °擷取自網頁 https://www.bokss.org.hk/content/press/27/MHI_PressRelease2017_final2.pdf

² American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

唔緊要！以下口號可以幫到你。

起居飲食唔加脾！

起居：子女睡眠休息習慣是否有改變，例如出現失眠或嗜眠

飲食：子女飲食習慣方面是否有改變，例如食量的增減，對喜歡的食物感到厭倦

唔：子女日常生活的習慣或喜好沒有表現出來，例如：「平日個仔鍾意打機，突然唔打」

加：子女表現出日常生活未有出現過的習慣，以及表達一些新的想法。
例如子女突然跟你表示「我係咁失敗架啦，我係垃圾！」

脾：子女的脾氣比平時差，例如容易發脾氣，變得暴躁

抑鬱很多時候都是因為積聚的壓力而形成的，在了解過抑鬱的徵狀後，家長們也可以了解一下形成抑鬱的主要原因，預防子女出現抑鬱徵狀。

壓力的來源是？

人際關係：包括與家人、同學朋友、師生關係，甚至是在網絡上的關係。

個人形象：例如：別人對自己外表的看法

學業上的壓力

對於前景的擔憂

有調查指出 1 家人和青少年壓力有著不小的關係。

不健康的家庭關係，有機會令到青少年的壓力倍增，而良好的家庭，更能幫助青少年把日常遇到的壓力減輕。

例如：

- 學業表現方面不如家長預期，雙方為了學業表現爭執
- 相處時間少，缺乏家人的關心，沒有被愛的感覺，平時生活上的壓力未能在家中得到紓解

問：「我已經知道家庭關係對子女有好大影響，咁。。。作為家長我應該點做？」

有時候，和子女少談一些有關學業的問題，多與他們討論一些他們有興趣的話題，可令他們減輕學業壓力。又有時候，你未必能完全明白子女的感受，更可能因為子女為了一些小事而傷心感到奇怪但是，你可以嘗試說以下的句子：

「我知道你宜家好辛苦、好唔開心，不如你同媽媽/爸爸分享多啲，或者講出黎你會舒服啲。」

學會聆聽是十分重要的，家長不妨嘗試多聆聽子女的感受，給予適當認同。在聆聽的過程中，你不必急著給予回應，有時候，子女只希望能把心聲抒發出來，因此你可以看著他們的眼睛，靜靜地聆聽，讓他們感到被愛便足夠了。

另外，在日常與子女的溝通上家長也要控制好自己的情緒，不要令自己的脾氣發洩到子女的身上。即使你對子女的學業或行為表現感到不滿意，也要注意自己的情緒表現。你的一舉一動，將會對他們的健康成長有很大的幫助！

因為。。。你是他們最重要的人！