

讓孩子避開抑鬱



影響兒童抑鬱的因素有很多，如遺傳因素、智能、腦內神經傳導物質不平衡、自我攻擊、認知、習得無助感、生活壓力、家庭關係不良、人際關係、生活壓力事件等均可能與兒童憂鬱症的發生息息相關。但篇幅有限，本文主要以心理角度簡釋。

從認知角度來看，當兒童認為自己有缺點、無能或沒有價值，沒辦法克服障礙達到目標，又認為自己所遭遇的困難或苦難不會消失。再對未來感到無望時，遭受外在的生活壓力，便會容易觸發失望、沮喪、罪惡、以及失去興趣等憂鬱情緒。若能改變其思考習慣，採用較具彈性、成熟的思考方式，則可改善並預防憂鬱的情緒。



現今社會競爭激烈，成人社會的比較已延伸至我們的下一代。贏在起跑線已是城中熱話，部份家長會不自覺地加入追逐，還用「已跟子女共同商議」來合理化自己的行為，使子女在高壓的環境下成長。

若要預防抑鬱，可先使子女覺得自己是一個有用的人，能被別人接受以及是被尊重，從各方成功經驗中適量的讚賞，以得到滿足及成就感，子女自然會覺得自己有用，減少負面情緒的產生。同時，用心（感受）去想（分析），適時留意子女的睡眠質素、情緒的起落，只要有高度的忍耐及愛心，令他們感到被愛、支持及接納，相信每位家長都可成為子女抗抑鬱的專家。