

《關心青少年精神健康》

✚ 據世界衛生組織（World Health Organization, 1948）：“健康是指個人在生理、心理、社會上的完全安寧美好狀態，而不僅是免於疾病或是虛弱”。

認識一位受抑鬱情緒困擾的高中女孩小美（化名），因在校被欺凌，令她情緒崩潰和失控。她原本積極主動，後來變得自閉，每天只躲在被窩中哭泣，不願出門，有時更出現自毀的想法及行為。剛開始時，小美和她的父母，都抗拒見專科醫生。



在青少年階段中，他們注重自我形象、尋求獨立自主，也重視與朋輩的關係與認同。面對心理上的問題，感到不安時卻又不敢去找醫生或輔導員，害怕會被當成“竊線”或被標籤為精神病患者。

筆者從事青少年服務多年，接觸到不同學校和背景的青年人。我們不是老師，我們不用太擔心他們的學習狀況和成績，社工和輔導員反而有更多機會分享他們生活中的“瑣碎”事：校內趣事、做分組報告的八卦、父母的期望、升大的困惑、情竇初開的情懷等...這些話題看似不重要，但卻是青少年所重視，亦是他們的壓力來源。“傾談”，其實的確很“療癒”。當建立了關係，才可以了解他們更私密的心事。近年研究發現，很多成年後才出現的心理問題，很多是在兒童及青少年階段，遇到負面經歷但未得到適當處理的後果，故不應低估這些“瑣碎”事。

小美最後得到家長同意，最終接受專業協助。現代家庭趨向“少子化”，兒童亦多與電子產品為伍。家長除了注意子女的成績外，也應關注他們的情緒和壓力狀況，培育他們了解自己的精神健康狀態。遇到有情緒困擾的朋友，一定要耐心地了解和陪伴他們，尋找合適的專業人士幫助。

