

# SPEAK

對您上大學的孩子

進入大學可能令人興奮,但它也有可能讓人感覺壓力重重—許多新生常常感到悲傷甚至產生被擊跨的感覺。您和您的孩子談論憂鬱症的症狀十分重要。

這一出版物是SPEAK中的一部分,SPEAK為紐約州的一個自殺預防方案。

**SPEAK**  
Suicide  
Prevention  
Education  
Awareness  
Kit

紐約州州長  
Eliot Spitzer

心理健康局局長  
Michael F. Hogan, Ph.D, 博士

New York State  
紐約州  
**omh**  
Office of Mental Health  
心理健康局



# SPEAK 對您上大學的孩子



您的孩子正在進入一個令人興奮的人生新階段。當他或她為進入大學做準備時，您也盡您所能為他或她即將面臨的許多新經歷和挑戰而做準備。您也許會和您的孩子討論一些問題，諸如金錢和時間管理、選擇健康的飲食、獲得充足的睡眠以及如何使得學業和社交生活獲得最佳平衡。

進入大學可能令人興奮，但它也有可能讓人感覺壓力重重——許多新生常常感到悲傷甚至產生被擊跨的感覺，這也是為什麼您和您的孩子談談憂鬱的症狀如此地重要。在大學的初始階段，壓力並不罕見，但當“憂傷情緒”持續數週，或是干擾到您孩子的學業和社交功能時，它有可能是醫學上的憂鬱症的一種徵兆。

有明顯的證據顯示，大學生中患有憂鬱症的比例越來越高。堪薩斯州立大學的研究者發現，從1989年至2001年，因憂鬱症而接受治療的學生比例是以前的兩倍，有自殺想法的學生的比例也是以前的兩倍。

在一個全國性的調查中，大學生們被問及在過去的一個學年裡，有多少次他們曾感到強烈的絕望——結果只有38%的人說從來沒有，將近10%的人說他們感到強烈的絕望的次數超過11次。

...從

1989年至

2001年，因

憂鬱症而接

受治療的學

生比例是以

前的兩倍，

有自殺想法

的學生的比

例也是以前

的兩倍。

## ...現在的學生比10年前的學生經歷更多的壓力、更多的焦慮和更多的憂鬱感。

### 大學生活的壓力來源

儘管每個人對生活中的事情和經歷的反應各有不同，但心理和環境的壓力都會導致憂鬱症的發生。堪薩斯州立大學的研究者發現，現在的學生比10年前的學生經歷更多的壓力、更多的焦慮和更多的憂鬱感。

離開社區和家人所組成的熟悉的支援體系，並且要適應學校裡的責任和要求，會讓人感到很大的壓力，尤其是對大學新生而言。大學生活中普遍的壓力來源包括：

- 更高的學業要求
- 在新的環境中獨立行事
- 家庭關係的變化
- 經濟上的責任
- 社交生活的變化
- 面對新的人群、思想和誘惑
- 為畢業後的生活做準備

您可以通過以下幾種方式來幫助您的孩子減少這些變化所帶來的壓力，如鼓勵他或她訂立實際的目標、將需完成的任務分出先後順序、並為如何使用時間排出計劃。鼓勵您的孩子開始建立起嶄新的、由朋友和同學組成的支援體系，通過有規律的運動、均衡的飲食、睡眠時間表，和排出休閒時間，來保持一個健康的生活方式。

### 辨別憂鬱症

憂鬱症會影響到一個人的身體、情緒、思想和行爲。它是一個很普遍但又經常不被人承認的疾病；它可以被有效地治療，但如果不治療，也可能是致命的。年齡在15歲至24歲的人中，自殺是導致死亡的第三大主要原因，而憂鬱症常常是導致自殺的原因之一，這也是為何您和您的孩子需要瞭解這一疾病和種種症狀的重要性所在。

憂鬱症可以在符合資格的心理健康專家和衛生保健人員的治療下被成功地治療。接受治療後,大約有80%至90%的尋求幫助者會情況好轉,許多人甚至在幾週內就可感覺更好。

憂鬱症會改變飲食習慣、工作和學習的能力、享受娛樂的能力、以及和他人交流的能力。而治療和克服憂鬱症的第一個步驟就是辨別它。

### 您的孩子是否表達以下這些感覺:

- 悲傷、焦慮或是空虛?
  - 絕望、悲觀或是罪惡感?
  - 無助或無價值?
- 他或是她看起來是否:
- 不能做決定?
  - 不能集中注意力和記得事情?
  - 對日常的活動失去興趣和樂趣?

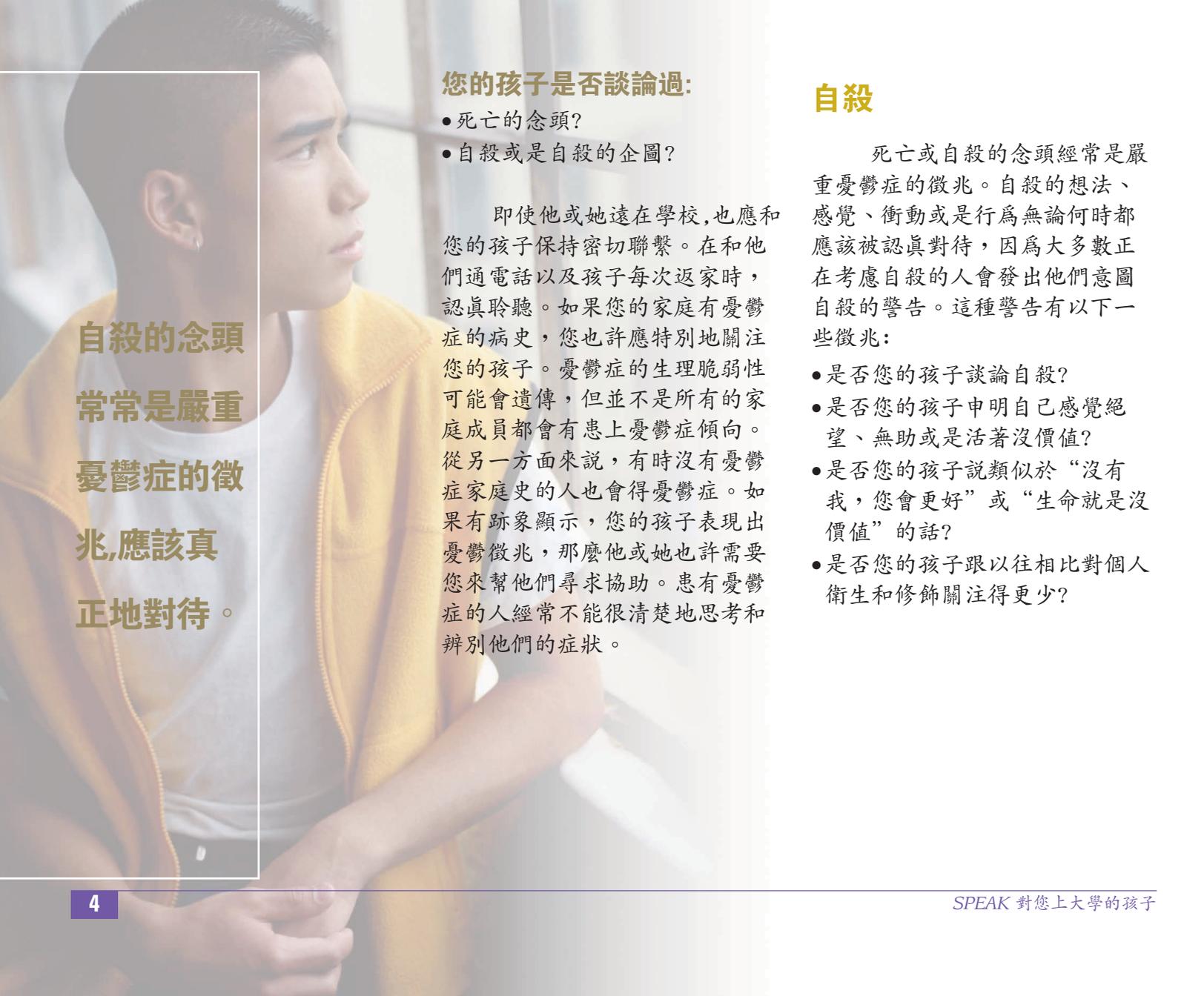
### 您的孩子是否抱怨:

- 精力減退、疲乏、行動緩慢下來?
- 睡眠困難?
- 胃口出問題或體重改變?
- 頭痛、胃痛或是背痛?
- 非身體狀況引起的長期疼痛?

### 您孩子的行為是否突然發生了變化,而造成他或是她:

- 坐立不安或是易怒?
- 大多數的時候想獨處?
- 翹課、或是放棄了愛好和各種活動?
- 也許酗酒或是嗑藥?

**接受治療  
後,80%至  
90%的尋求  
幫助者會  
情況好轉。**



自殺的念頭  
常常是嚴重  
憂鬱症的徵  
兆,應該真  
正地對待。

## 您的孩子是否談論過:

- 死亡的念頭?
- 自殺或是自殺的企圖?

即使他或她遠在學校,也應和您的孩子保持密切聯繫。在和他們通電話以及孩子每次返家時,認真聆聽。如果您的家庭有憂鬱症的病史,您也許應特別地關注您的孩子。憂鬱症的生理脆弱性可能會遺傳,但並不是所有的家庭成員都會有患上憂鬱症傾向。從另一方面來說,有時沒有憂鬱症家庭史的人也會得憂鬱症。如果有跡象顯示,您的孩子表現出憂鬱徵兆,那麼他或她也許需要您來幫他們尋求協助。患有憂鬱症的人經常不能很清楚地思考和辨別他們的症狀。

## 自殺

死亡或自殺的念頭經常是嚴重憂鬱症的徵兆。自殺的想法、感覺、衝動或是行爲無論何時都應該被認真對待,因爲大多數正在考慮自殺的人會發出他們意圖自殺的警告。這種警告有以下一些徵兆:

- 是否您的孩子談論自殺?
- 是否您的孩子申明自己感覺絕望、無助或是活著沒價值?
- 是否您的孩子說類似於“沒有我,您會更好”或“生命就是沒價值”的話?
- 是否您的孩子跟以往相比對個人衛生和修飾關注得更少?

- 是否您的孩子變得過份關注死亡？
- 是否您的孩子對他或她一向關心的事失去了興趣？
- 是否您的孩子把個人的物品擺放得整齊有序？
- 是否您的孩子突然顯得更高興或更平靜？
- 是否您的孩子把自己珍視的物品或個人物品送給別人？

聆聽您孩子所說的話——有時他們的言詞非常的微妙，很容易被忽略。開誠佈公、嚴肅地和孩子交談，直接地問問題。不要害怕問您的孩子是否他或是她正在想著自殺。如果您懷疑您的孩子正在想著傷害或殺死自己，那麼趕緊幫孩子尋求專業的協助，或撥打當地的自殺急救熱線，醫院的急診室或911。

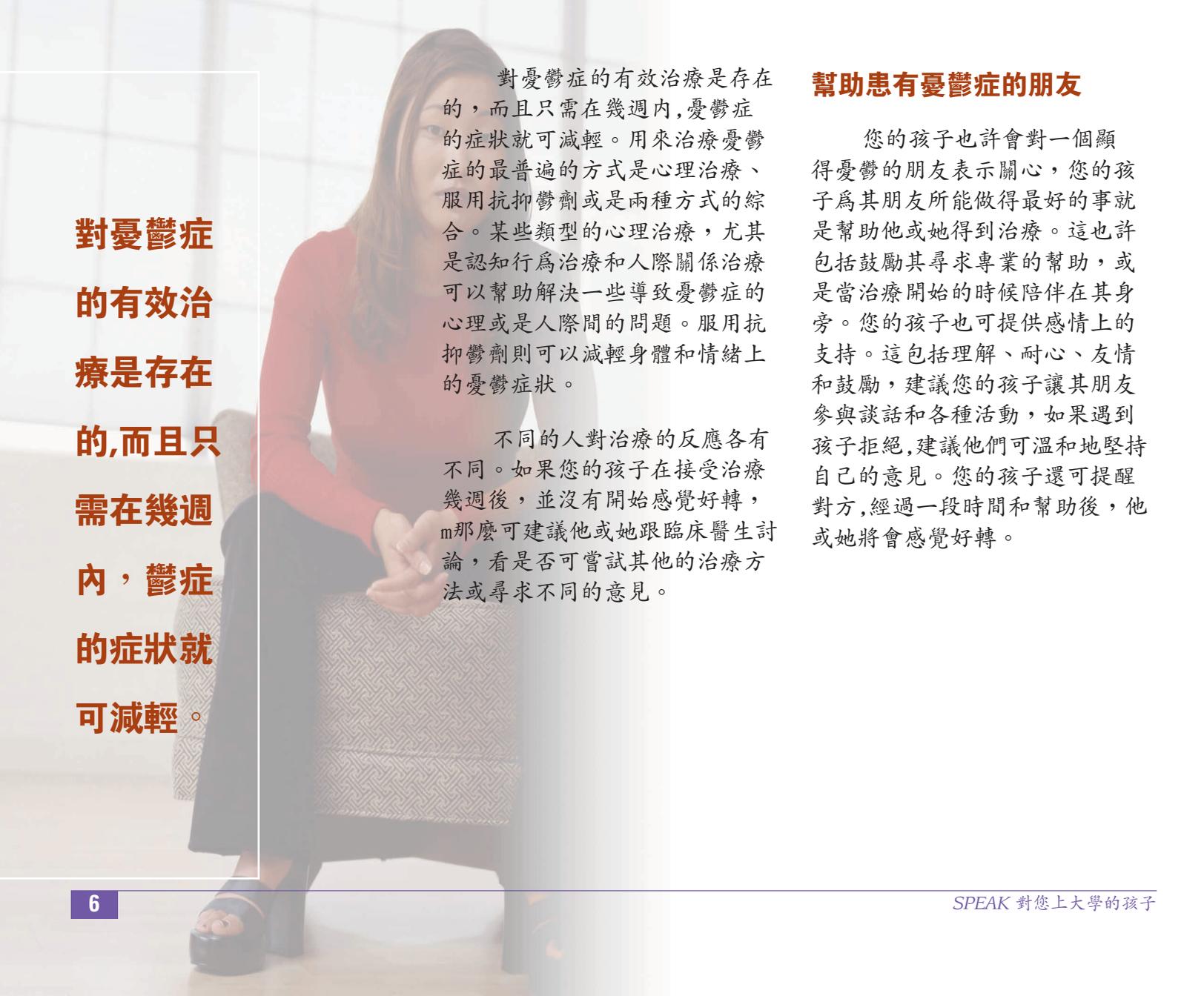
## 接受幫助—— 治療是有效的

如果您覺得您的孩子也許患上了憂鬱症，應要求孩子跟符合資格的衛生保健和心理健康專家會談。如果您的孩子對會面感到猶豫不決或是焦慮不安，您可提出陪伴孩子一同前往，或是鼓勵孩子帶一個能了解他/她的朋友作為後援。不要因為擔心其他人可能會說的話或是想法，而阻止您或是您的孩子做一些真正對孩子最好的事。再次向孩子保證自己是關心且也了解孩子的，告訴孩子自己所需要的當然是希望孩子更好。

學生健康中心或諮詢服務機構的專業人員、宿舍的指導老師、您的家庭醫生或是您的牧師都可成為極有用的資源，來獲得評估和治療。社區心理健康機構、醫院的精神科門診部或是診所、私人或非營利性諮詢中心也可能成為幫助的來源。



您孩子對一個患有憂鬱症的朋友所能做的最好的事是鼓勵他或她接受治療。



**對憂鬱症  
的有效治  
療是存在  
的,而且只  
需在幾週  
內,鬱症  
的症狀就  
可減輕。**

對憂鬱症的有效治療是存在的,而且只需在幾週內,憂鬱症的症狀就可減輕。用來治療憂鬱症的最普遍的方式是心理治療、服用抗抑鬱劑或是兩種方式的綜合。某些類型的心理治療,尤其是認知行為治療和人際關係治療可以幫助解決一些導致憂鬱症的心理或是人際間的問題。服用抗抑鬱劑則可以減輕身體和情緒上的憂鬱症狀。

不同的人對治療的反應各有不同。如果您的孩子在接受治療幾週後,並沒有開始感覺好轉,那麼可建議他或她跟臨床醫生討論,看是否可嘗試其他的治療方法或尋求不同的意見。

## **幫助患有憂鬱症的朋友**

您的孩子也許會對一個顯得憂鬱的朋友表示關心,您的孩子為其朋友所能做得最好的事就是幫助他或她得到治療。這也許包括鼓勵其尋求專業的幫助,或是當治療開始的時候陪伴在其身旁。您的孩子也可提供感情上的支持。這包括理解、耐心、友情和鼓勵,建議您的孩子讓其朋友參與談話和各種活動,如果遇到孩子拒絕,建議他們可溫和地堅持自己的意見。您的孩子還可提醒對方,經過一段時間和幫助後,他或她將會感覺好轉。

## 保持平衡

適應大學生活可能會是一個充滿壓力的經歷——就像絕大多數的人生重大轉折那樣。但伴隨著新的自由和責任帶來的壓力，大學的經歷也是一個充滿無窮機遇的、令人興奮的時光。您的孩子將遇見新的朋友、造訪新的地方並分享新的思想。鼓勵您的孩子通過有節律的工作、發展個人愛好和有效地管理時間等方式，在學校裡保持一種平衡感。如此一來會帶來一股強烈的滿足感，這會令孩子感覺良好，對您的孩子也有所助益。

## 欲知更多SPEAK的資料

所有關於SPEAK的資料都可在以下網站下載  
[www.speakny.org](http://www.speakny.org)。

紐約州心理健康局感謝全國心理健康學院提供了包含在本手冊中的一些資訊。

欲知更多的資訊，請寫信給心理健康社區外展和公共教育辦公室，地址為44 Holland Avenue, Albany NY 12229, 或撥打免費電話866-270-9857(english only)(只有英文)。

**SPEAK**  
Suicide  
Prevention  
Education  
Awareness  
Kit

鼓勵您的  
孩子在學  
校裡通過  
有規律的  
工作和發  
展個人愛  
好,來保持  
一種平衡  
感。

# 紐約州和全國自殺預防與心理健康資源

## 紐約州資源

### 紐約州自殺預防熱線

<http://suicidehotlines.com/newyork.html>

### Samaritans Suicide Prevention Center

518-689-4673 (Albany area)  
212-673-3000 (New York City)

<http://www.timesunion.com/communities/samaritans>  
(Albany website)

<http://www.samaritansnyc.org> (New York City website)

### Mental Health Association in New York State (MHANYS)

518-434-0439  
<http://mhanys.org>

### Mental Health Association of New York City (MHANYS)

212-254-0333  
800-LIFENET (crisis line)  
<http://www.mhaofnyc.org/>

### National Alliance for the Mentally III-New York State (NAMI-NYS)

518-462-2000  
<http://www.naminys.org>

### Teen Screen-Columbia University Program

<http://www.teenscreen.org>

### Families Together in New York State

518-432-0333  
888-326-8644 (information & referral line)  
<http://www.ftnys.org>

## 全國資源

### National Suicide Prevention Lifeline

800-273-TALK  
800-273-8255  
TTY line: 800-799-4889  
<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### National Suicide Hotlines

<http://suicidehotlines.com>

### National Hopeline Network-Kristen Brooks Hope Center (KBHC)

800-SUICIDE (800-784-2433)  
<http://hopeline.com>

### Girls & Boys Town National Hotline

800-448-3000  
TTY line: 800-448-1833  
<http://www.girlsandboystown.org>

### Covenant House NINELINE Hotline

800-999-9999  
TTY line: 800-999-9915  
<http://www.covenanthouse.org/nineline/kid.html>

### American Association of Suicidology (AAS)

202-237-2280  
<http://www.suicidology.org/index.cfm>

### Suicide Prevention Resource Center (SPRC)

<http://www.sprc.org>  
877-GET-SPRC (438-7772)  
TTY line: 617-964-5448

### National Strategy for Suicide Prevention (NSSP)

<http://www.mentalhealth.org/suicideprevention/default.asp>

### Surgeon General's Call to Action to Prevent Suicide

<http://www.mentalhealth.org/suicideprevention/calltoaction.asp>

### Air Force Suicide Prevention Program, a Population-Based Community Approach

<http://www.osophs.dhhs.gov/ophs/bestpractice/usaf.htm>

### The American Foundation for Suicide Prevention

<http://www.afsp.org>

### The Suicide Prevention Action Network USA (SPAN-USA)

<http://www.spanusa.org>

### Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

<http://www.save.org>

## 青少年自殺預防資源

### American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/suicide.htm>

### Youth Suicide Prevention Programs: A Resource Guide

<http://aepo-xdv-www.epo.cdc.gov/wonder/prevguid/p0000024/p0000024.asp>

### ANSWER (Adolescents Never Suicide When Everyone Responds)

<http://www.teenanswer.org>

### President's New Freedom Commission on Mental Health

<http://www.mentalhealthcommission.gov>

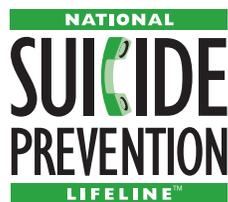
### National Mental Health Association (NMHA)

<http://www.nmha.org>

### National Alliance for the Mentally III (NAMI)

<http://www.nami.org>





幫助會給你帶來康復的希望

**I-800-273-TALK**

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

任何時間我們都可為你  
和你關心的人提供幫助