

## 在不確定中看見希望：談疫情下青少年的心理健康

三軍總醫院王愷寧 臨床心理師

自 2019 年新冠疫情爆發以來，青少年必須面對各種難以預期的變化，如：視訊學習模式、擔心親友染疫或死亡、無法隨意出遊的限制、與家人幾乎 24 小時相處而衍生的衝突等，其中又以失去與同儕共處交流的機會為最主要的壓力來源，將可能伴隨較高的社交孤立感、憂鬱與焦慮心情。

本文提供家長六種方法，即使在疫情帶來不可逆的影響下，仍期望能有助於維持親子關係間良好的身心健康與良善互動。

一位剛滿 18 歲的女孩獨自走進診間，略顯些許不自在，但仍十分有禮貌地詢問背包能否放在旁邊的空椅上。當提及來訪緣由時，她小聲地說：「都睡不好，老是在半夜覺得空虛。」，但旋即喃喃自語道：「是說我年紀輕輕有什麼好憂鬱的？」。親愛的讀者，對第二句話是否感到熟悉？許多家長帶著有情緒困擾的孩子前來，他們常說：「我以前考不好被打得更慘，還不都沒怎麼樣！」、「我真搞不懂他腦袋裡都裝些什麼，哪來那麼多煩惱？」。我能體會家長用抱怨來包裝背後的擔心，但當這些壓抑的言語被孩子內化後，背負著不被接受的負向情緒，又能往何處放呢？

孩子進入青春期中，重心將從家庭轉向同伴間的情感支持，在生理劇變與尚未發育完全的理智思維之間，各種失衡的情緒反應油然而

生，青少年們往往只能在跌跌撞撞中，逐漸穩固自我認同與價值感，其實是生命成長歷程中相當重要的發展階段。然自 2019 年新冠疫情爆發以來，青少年需額外付出心力來面對各種難以預期的變化，如：視訊學習模式、擔心親友染疫或死亡、無法隨意出遊的限制、與家人幾乎 24 小時相處而衍生的衝突等，當中最常見也影響最大的壓力來源，便是因居家學習而失去與同儕面對面互動交流的機會，伴隨而來的是較高的社交孤立感、憂鬱與焦慮心情，以及幸福感下降等低落情緒。身為家長，我們該如何陪伴孩子跨過這場前所未見的挑戰呢？

**陪孩子尋找維持社交互動的多元方法：**即便因疫情限制了既有的互動模式，我們仍可透過社群網站、通訊軟體、電話，或其他媒介與他人互動、保持社會連結，減少孤立感。

**營造全心相伴的親子時光：**居家相處期間宜適時放下 3C 產品，透過一起準備餐點、吃飯、聊天、玩遊戲等日常活動，在專心投入的過程中，無形間能增加親子間的親密感。

**鼓勵孩子發展新興趣：**多面向接觸過去較無機會嘗試的活動，以培養新的喜好、發展不同能力，賦予生活更多元的意義與掌控感。

**留意孩子的身心變化：**家長宜從旁觀察居家期間孩子的狀況並與疫前相較，是否變得悶悶不樂、退縮、易怒、不耐煩、無精打采、難以集中精神、食慾或睡眠習慣改變、緊張、坐立不安、無故出現身

體不適等情形。

**同理傾聽孩子的感受：**當孩子出現上述反應時，試著先用和緩的語氣與專注的眼神傳達關心，不急著評論或給意見，在當下請用心傾聽，若執行時較感困難，可嘗試以同理心換位思考：「若換作是我可能會有怎樣的感受。」，但也切記每人都是不同的個體，即便感覺不同也請尊重孩子獨有的心情，家長僅需表達同在的意願即可。

**家長的自我照顧：**不只是孩子，家長本身也正在適應新的居家辦公生活模式，宜留意個人的壓力宣洩與情緒調節。筆者曾聽友人分享在疫情期間，每週五下班後固定開啟線上會議室連線舉辦聚會，各方好友們線上齊聚一室後，於各自家中舉杯慶祝週末的到來，著實頗有一番樂趣。請記得，只有先將自己照顧好，才能更自在且有效地發揮親職功能。

青少年或許脆弱但也可以充滿韌性，只要給予足夠的滋養與陪伴，用信任與尊重維持良善的親子溝通，在疫情期間保持穩定的生活步調，充分了解並配合防疫規定，將帶來足夠安定感，有助於在疫情回穩後，保有良好的身心健康。必要時亦可尋求專業協助，願每位青少年都能平安成為自己想像中的大人。

~人事室關心您~

文章摘自：臺北市府自殺防治中心