

爸媽居家工作，我卻好折磨！-談居家上課的壓力調適

廖柔涵臨床心理師

根據調查研究青少年憂鬱情緒的比率相當高，而5月開始因疫情因素影響生活型態，當家裡所有成員都在家共處，青少年的焦慮與憂鬱情形似乎也增加不少…。這群孩子除需面臨學習方式的變動外，也被剝奪了與朋友實際相處的時間，更需要密切與家人頻繁的溝通與互動，他們所承受的壓力值可能比我們想像中的高。他們表現出來的情況可能包含：日夜顛倒、飲食不正常、覺得沒人愛自己、自信心低落、對人生感到灰暗或絕望、容易分心、容易生氣煩躁、亂丟東西等。正值疫情期間，也許心理諮商或輔導資源並不容易取得，所以這邊提供了一些幫助青少年調適壓力的方式，包含以下四點：增加有氧運動、具體規劃居家環境、和朋友保持聯繫、以及主動和家人交流等，協助孩子渡過這段變動的時刻，增加自己生命的彈性！

內文：

「我爸每天出的考卷，我都很低分…。」

「我媽每天在家碎碎念，好像永遠都做不到他心中的滿分。」

「我只是很想去咖啡廳坐坐，不想在家跟姐姐面對面…。」

「手遊玩到不知道要玩什麼，真想跟朋友出去走走。」

今年5月台灣疫情大爆發後，展開長達1-2個月的居家辦公，也使得孩子們需長時間與父母相處，每位父母除原有的工作與家庭事物外，還需化身為老師，協助叮囑孩子的學習計畫，因而與這群青少年出現許多的衝突。青少年處於一個思想逐步複雜和抽象化的階段，腦中的小劇本非常多，導致在情緒上也經常容易卡關，有些孩子會以外顯的行為表達其負面情緒，例如：頂嘴、摔東西、罵人、煩躁等等；有些孩子則是以內隱的方式表達，例如：憂鬱、咬指甲、睡不好、吃不下、焦慮等等。尤其是內隱的情緒行為則更容易被父母所忽略，當這些情緒無法被外在的大人所察覺和接納時，有時候就會像滾雪球一般，把問題越滾越大，進而出現憂鬱症、焦慮症，甚至發生妄想和幻覺的精神症狀。根據董氏基金會過去曾調查發現：每7位的高中職學生及每5位的大學學生中，分別各有1位會表現出明顯的憂鬱情緒，但求助大人的比率卻相當低。為此，筆者這裡提供這群青少年一些自救的方法，希望能幫忙紓緩一些壓力：

1. 每天增加一點有氧運動時間：多個研究證實，有氧運動能幫助改善憂鬱情緒，例如：跳舞、跑步、走路或是跳繩等，都是很好的運動。你也可以透過社交軟體跟朋友一同運動並分享到自己的動態，互相標籤(tag)彼此，發起在家運動的熱潮！除舒緩壓力之外，還能增加自己的交友圈，擴展正能量。

2. 規劃在家的居家環境：藉由整理環境的動作，同步整理自己的心

情，當環境變得整潔時，心境也會跟著平靜。試著主動跟父母溝通使用電腦的區域與時間，規劃自己在家的「學習區」以及「放鬆娛樂區」，營造一個咖啡廳的氛圍，經由環境的改造帶動自己心境的變化。

3. 跟朋友保持連繫：社交支持網絡一直是預防心理疾病的保護因子，與朋友維持良好的關係會減少得到憂鬱症的機會。過去校園生活讓我們與同學朋友幾乎天天都能見面，現卻因居家防疫政策的關係，若沒有「刻意用心」的經營一些與朋友其他的互動方式，似乎彼此的距離就會越來越遠。大家除了運用社交網絡和網路遊戲的方式聯繫感情(如:we play 線上桌遊, toki 你畫我猜, 全民 party 等)，也可以利用視訊或通話的方式，直接互動，增進正向情緒的接收。

4. 與家人主動溝通：青少年們，特別需要來自同學與朋友的認同，而非來自父母師長等權威者的認可，在疫情的影響之下這樣的階段轉而變成需要密集與大人們相處時，可能免不了發生許多家庭風暴。建議自己在被動的被父母叮囑課業或家事的情形之外，也鼓勵主動多與父母討論，爭取規劃自己的學習計畫與生活空間，當增加自己對生活的掌握度時，將同時提升了自己的信心！

最後，這次疫情來勢洶洶，社會上各行各業各個角色裡的人們都面臨了前所未有的挑戰！學習精進我們腦中的靈活度，以思考不同生活

方式的有趣之處，用創意的方式因應挑戰，會是我們未來的生存之道!也希望生為父母或師長的大人們，能以彈性、多元的視角，看看我們身邊的青春孩子，陪同他們一同度過這個階段。

~人事室關心您~

文章摘自：臺北市府自殺防治中心