

狂飆青少年痛苦指數—淺談青少年的焦慮

陳筱萍

青少年是兒童期轉為成人期的過度階段，他對外界充滿好奇心，渴望嘗試新事物，熱情洋溢，願意冒險和追求冒險；這些探索是青少年瞭解自己和發現潛能的歷程，也是驅使他成長的動力。由於它是成人期的前奏，又有很多動盪不安、迷惑和苦惱，呈現心情矛盾和喜怒無常的現象；因此青少年是動亂的時期，具有叛逆和矛盾的傾向；有時發覺他怪異的言行，只是為了突顯自我而標新立異，想做一些件驚天動地的事；有時他又很沮喪，只是為了一些小事而走入困境，並直嚷著要去自殺。情緒顯得變化莫測，常把父母、師長都搞迷糊了。

事實上，青少年階段有許多難題要應付，而一般青少年會碰到主要焦慮的議題，包括自我形象、學校課業、同儕關係、兩性感情和性意識等；以下將分別說明這些焦慮的來源，及父母如何協助他們度過難關：

（一）自我形象

當身體出現第二性徵，青少年對身體的變化產生驚駭和焦慮；為了外表的美麗和英俊，找尋化妝品和最新的服裝，自戀地弄著新潮的髮型，夢想著自己是白雪公主和白馬王子的化身，渴望在同儕間獲得認同；然而不是每一個人都能心想事成，不出色或不出名的醜小鴨，可能造成自我概念和自我形象低落，而失去自信心和人生的鬥志；因此，俗話說「憂慮的十七歲」和「為賦新詩強說愁」，即是描述這個階段特別容易有多愁善感的情懷，深思「我是誰」和「生命的意義」；由於心情的苦悶，常見有濫用香煙、酒精、藥物和暴力的行為，甚至出現沮喪、自殘和自殺。

（二）學校課業

雖然教改目的是想讓青少年課業的包袱減輕，改善青少年的壓力，然而，它並沒有達到預期的目標，反而造成青少年痛苦指數不減反增，憂鬱傾向也增高。加上近年來失業率增加，家庭經濟受到影響，很多青少年開始為了龐大學費和生活費愁苦；因此，同時讀書和打工的情形比比皆是，使得課業的壓力更沈重了。尤其在強調「書中自有黃金屋」的現今社會，學校師長和父母仍是以學業成績代表青少年的努力和成就。因此，學業表現的狀況常是師長和父母關注的焦點；即使青少年對讀書沒興趣，也仍須將時間投注在書本和課業中，所以分數多寡成為他們焦慮的來源。

（三）同儕關係

有些青少年父母抱怨「孩子不跟他們一起採購或出遊，寧願跟朋友出去」，但這不表示子女在排斥父母；而是青少年社交生活的重心不再是以家庭為主軸，他開始藉由電話、上網、運動或聯誼來拓展朋友關係。其實友誼的交流可使青少年學習社交技巧、傾訴心事、參與外界的活動和獲得同

儕的認同。因此，同儕關係的好壞常是青少年困擾的主因，如被同學誤解、排斥或欺負，會帶來心理和情緒的波濤洶湧，甚至有想不開的念頭。

（四）兩性感情

青少年生理的發展，促使他們對異性產生動情激素，同時又看到同學成雙成對，常萌生幻想擁有愛與被愛的感覺。一旦兩性的交往啟動，接下來，可能呈現「暗戀」、「畸戀」或「熱戀」等各種感情的型態。其實談一場戀愛就會出現情緒的起伏，特別是分手的議題；然而對青少年而言，談論感情或處理感情都太過於青澀，可能會製造出更多的困擾和煩惱，此部份將於另一篇文章再做詳細的說明。

（五）性意識

由於荷爾蒙激增的作用，青少年身體突顯出變化，而神祕的性雖然是身體的一部份，然而青少年又焦慮自己的發育與一般人是不同的，但是在保守的台灣，它又是那麼難以啟口說出來。當有性需求，但又害怕被窺見是以自慰作為發洩的出口，所以忐忑不安的情緒常常存在。因此，父母必須與青少年互相溝通，灌輸青少年正確的性觀念和性知識，協助他們學習正確的方法疏導性激流，避免對性產生焦慮不安。

在轉變和騷動中成長的青少年，將面臨許多新的挑戰，而這些挑戰是否能迎刃而解？當青少年卡在依賴和獨立衝突的尷尬中，宛如困鬥之獸找不到出口時，則會產生挫敗感和焦慮。而這些挫敗感和焦慮可能導致厭惡自己和自信心低落，及呈現憤怒或悲傷兩種極端的情緒，或是以濫用酒精和毒品等物質來麻醉自己；而在學校學習上無法集中注意力和學業成績下降，甚至有拒學現象。生活上呈現睡眠障礙或食慾很差的情形，嚴重者則會有自殘、自殺或暴食、厭食等行為。

作為青少年的父母，面對青少年所帶來的挑戰，可多吸收新知、蒐集資訊或尋求資源；同時，與青少年子女開放和坦誠的溝通，學習真誠聆聽瞭解他們的心聲，尊重他們的文化，多鼓勵他們做選擇，和支持他們有尋找解決方案的能力；在青少年艱困時，適時伸出援手，指引他們方向，和給他們勇氣向前邁進；在父母陪伴之下，協助青少年子女度過蛻變和難關，且以身作則作讓他從你們的身上學習解決問題的能力。

青少年難免會有焦慮，一两天或甚至一星期情緒低落都是正常的；但是當你的焦慮和憂鬱延續得更久且影響到生活食慾、睡眠或學校的課業時，就要去請教相關的專業人士協助，如心理諮商或心理治療。如果情況較嚴重，應該要儘早尋求精神科醫師的協助，醫師會評估狀況，而決定治療的方式，而適當的藥物治療能讓你的焦慮和憂鬱獲得改善；事實上，在青少年階段能順利地成長，則能在成人期有更好的適應和發展。