

常見青少年身心(情緒) 困擾與協助藥物

林繼宇 醫師

台大醫院雲林分院 精神科/兒童青少年心智科

§ 兒童青少年精神科與常見疾病

- 憂鬱疾患、青少年自傷與自殺
- 拒學與身體化疾患
- 雙相情緒障礙症
- 自閉症類群障礙症 ASD
- 注意力不足過動症 ADHD

§ 成癮醫學

- 成癮之生理機轉，常見成癮概念介紹
- 兒童青少年成癮

§ 精神藥物學與治療

- 兒童青少年的精神藥物使用

兒童青少年精神科

- ◆ 兒童精神科，兒童心智科，兒青科
- ◆ 神經發展疾患(Neurodevelopmental disorder)
自閉症類群障礙症 ASD、ADHD、SLD
- ◆ 源自兒童時期的心理社會適應壓力
家庭結構、創傷經驗
- ◆ 青少年焦慮、憂鬱、自傷自殺與其他精神疾患

青少年憂鬱、自殺與自傷

鬱症

- 已被證實是腦內血清素分泌失調之疾病
- 整天心情低落，失去興趣
- 體重與食慾的改變，睡眠型態改變
- 容易疲累，專注力下降
- 罪惡感、無價值感、想到死亡

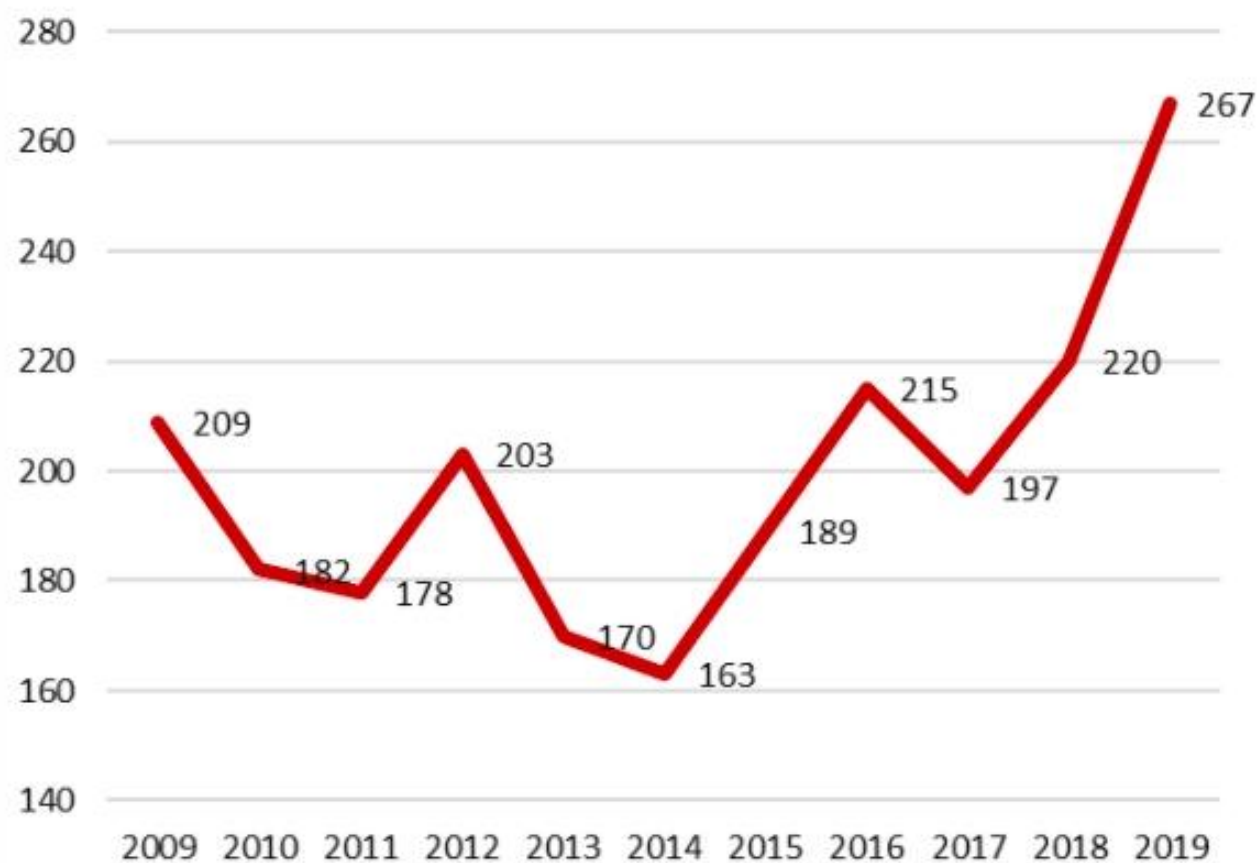
青少年憂鬱

- 青春後期約有4%青少年有憂鬱症
- 男女比 1:2
- 自殺身亡的青少年個案中3/4有憂鬱症

青少年憂鬱

- 社交退縮、拒學
- 情緒不穩定、易怒、不一定自己可以澄清憂鬱
- 較多身體化症狀
- 合併成癮與酒精濫用

2009-2019年兒童青少年 自殺死亡人數



資料來源：衛福部 製表：CCHR中華公民人權協會

全國死亡率下降，青少年死亡率卻上升

親子天下



資料來源：衛福部 整理：張益勤

非自殺性自傷(Non-suicidal self-injury, NSSI)

- 非因自殺意圖，刻意對自己身體造成的傷害
- 青少年至少有一次 NSSI 的盛行率約為 17~18%
- 高峰在 15~16 歲，成年早期 (約 29 歲) 明顯下降

NSSI 動機

- 藉由NSSI達到逃避負面情緒的效果
- 藉由NSSI主動產生亢奮、刺激等情緒
- 藉由讓他方知道自己NSSI行為達到疏遠自己的結果 EX. 創傷
- 藉由讓他方知道自己NSSI行為達到接近自己的結果 EX. 情感的結束

非自殺性自傷(Non-suicidal self-injury, NSSI)

- 對 NSSI 的負面情感會導致青少年未來不願尋求幫助
- 心理治療：建立治療動機、心理衛教、辨識引發 NSSI 的因子、提供 NSSI 的替代行為技巧、衝突解決策略
- 危險因子：霸凌、負面社會互動、兒童期的情感虐待等
- 可能增加個案精神疾病或自殺風險

媒體模仿效應

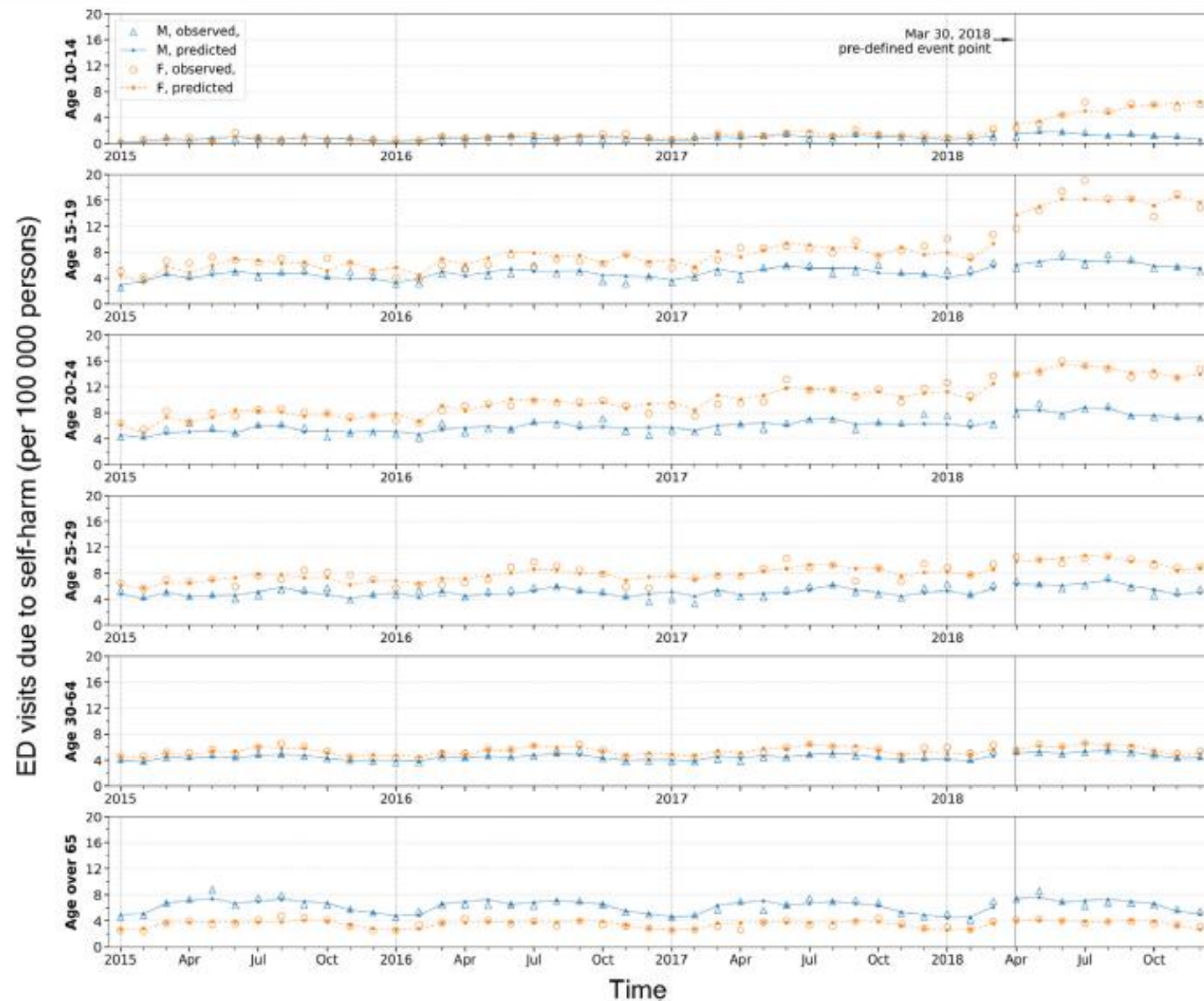
NEW RESEARCH

The Association Between Media-Based Exposure to Nonsuicidal Self-Injury and Emergency Department Visits for Self-Harm

Taeyeop Lee, MD, PhD¹, Hyunjung Park, MS¹, Jeong-Min Ryu, MD, PhD¹, Namkug Kim, PhD¹,
Hyo-Won Kim, MD, PhD¹

Check for updates

FIGURE 1 Emergency Department Visits due to Self-harm before and after the Broadcast of *High School Rapper 2*



拒學

- ◆ 每個個案的原因不同且多元，相同的是，去學校的整體動力小於阻力
- ◆ 情緒問題：焦慮症、社交恐懼症、憂鬱症
- ◆ 逃避壓力和負向情感刺激：負向的人際社交經驗
- ◆ 獲得關心和注意
- ◆ 父母的精神狀態和功能性的

拒學、裝病？身體化疾患

- ◆ 轉化症 (Conversion disorder)
Functioning neurological disorder
- ◆ 偽病 (Factitious disorder)
- ◆ 裝病 (Malingering)

轉化症 (Conversion disorder)

- ◆ 身體功能的改變（手腳無力，攣縮，腹痛，頭痛）
- ◆ 心因性
- ◆ 潛意識 (Subconscious level)
- ◆ 排除身體疾患
- ◆ 心理動機：減低意識層面的衝突
 - 次級動機：免除責任、得到關心和照顧

偽病 (Factitious disorder)

- ◆ 偽病 (Factitious disorder)

 - Sick role

 - Conscious level

- ◆ 裝病 (Malingering)

身體化疾患

- ◆ 大多先至他科多次就診，做過許多檢查
- ◆ 需考量症狀的變化是否有身體疾病惡化的可能

案例

◆ 16歲男生 轉化症+自我定位焦慮

個案自小內向不主動，有一弟弟，手足優秀，父母溫和
學業較跟不上，人際關係較被動

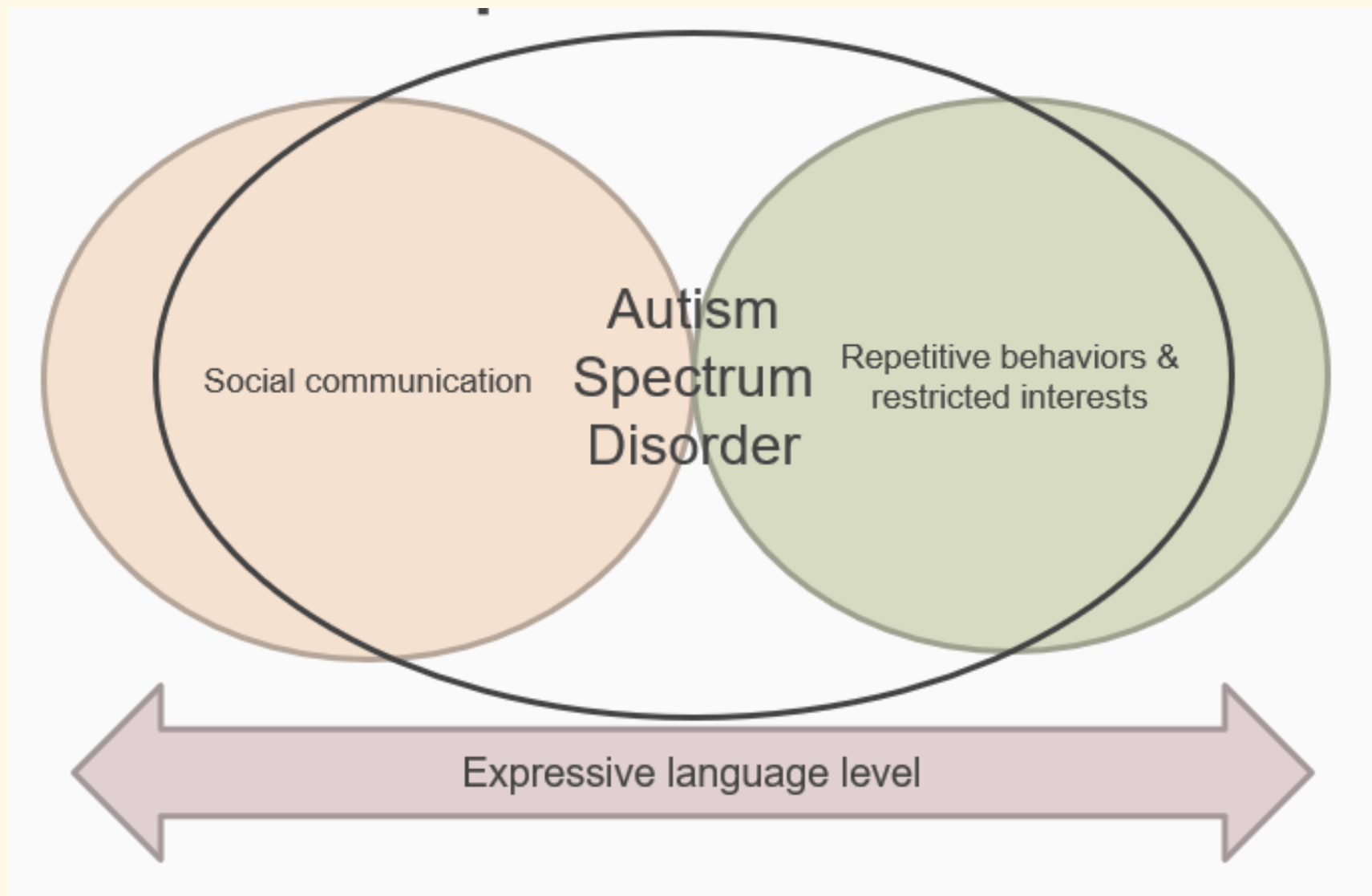
多種身體化症狀：手腳無力，腹痛，頭痛，因而無法去學校
在內科與神經科長期就診約半年，轉介精神科同時追蹤

心理衡鑑呈現：自我價值低落、隱性焦慮、睡眠困難

在門診多次引導下嘗試理解自己情緒的成因，表身體症狀進步

-> 轉介長期諮商關係，維持門診回診與使用情緒和睡眠藥物

自閉症類群障礙症 (Autism Spectrum Disorder, ASD)



亞斯伯格症候群 Asperger's syndrome

社交障礙

難與同儕發展適當關係
難在社交互動中使用非語言溝通
缺乏同理心
無法掌握社交線索或禮儀

溝通技巧障礙

口語流暢，但對話技巧有些缺陷，
如：過於講求知識、有獨特韻律、
或者咬文嚼字

侷限興趣

對於興趣有較不尋常的強度及專
注
傾向喜歡規律、重複的事物

其他：肢體較笨拙、感覺敏感、組織技巧較弱、較難用口語形容想法或感受
(AS已未列於DSM5中)

現況

- 盛行率：1% (Zeidan et al., 2022, *Autism Research*)
- 高共病率 (Lai et al., 2019, *Lancet Psychiatry*)
 - 包含憂鬱、焦慮、強迫症、自傷行為等等
 - 也容易有拒學與人際社交的負面經驗
- 對長期性的心理衛生、醫療相關資源的需求高

案例

◆ 15歲女性 自閉症+鬱症

自小社交互動困難，思考直白，興趣侷限，沒有正向的人際互動經驗
上高中後有拒學問題，多待在家中重複自己的興趣(動漫、youtube)
併發鬱症，自殺想法，自傷行為，原本的興趣也無法持續

至診間求助才診斷自閉症
使用抗鬱劑及其他藥度調整，動機恢復
鼓勵在家中培養線性興趣
->長期諮商關係，維持回診關係

注意力不足過動症(ADHD)

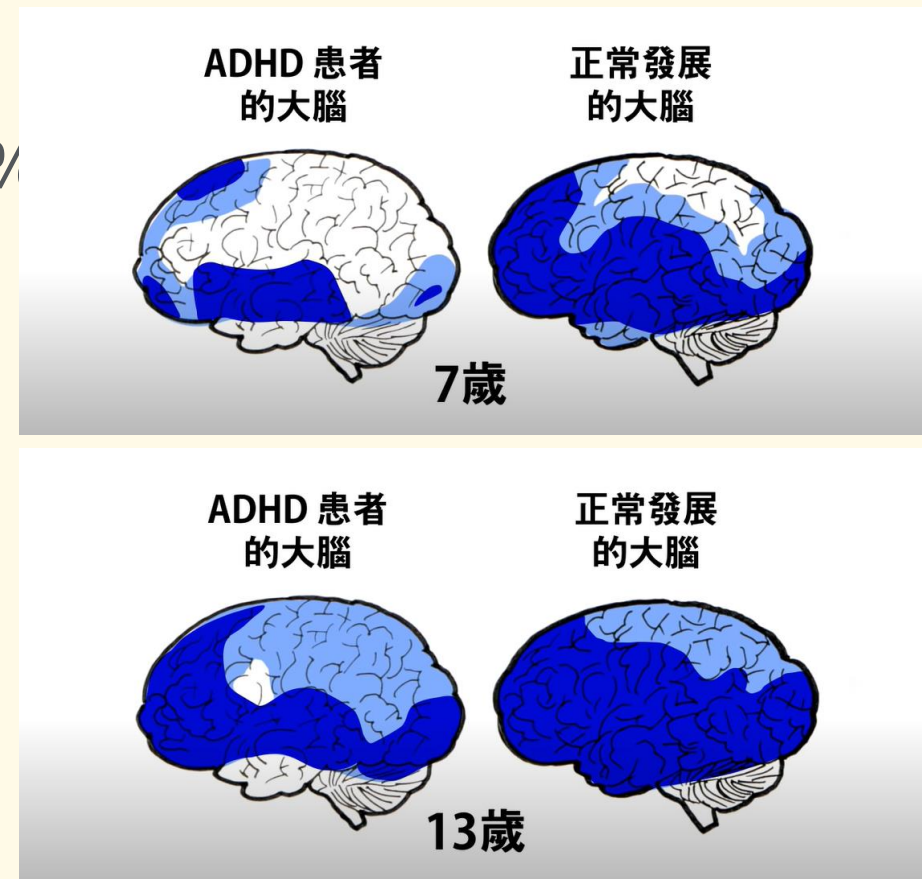
注意力不足過動症(ADHD)

- ◆ 為一神經生物發展疾患，非僅只是好動
- ◆ 高盛行率之兒童青少年精神疾病，約佔 5~10% (國內7.5%)
- ◆ 與腦前額葉發展相關，影響執行功能
- ◆ 主要症狀

注意力不足

過動

衝動



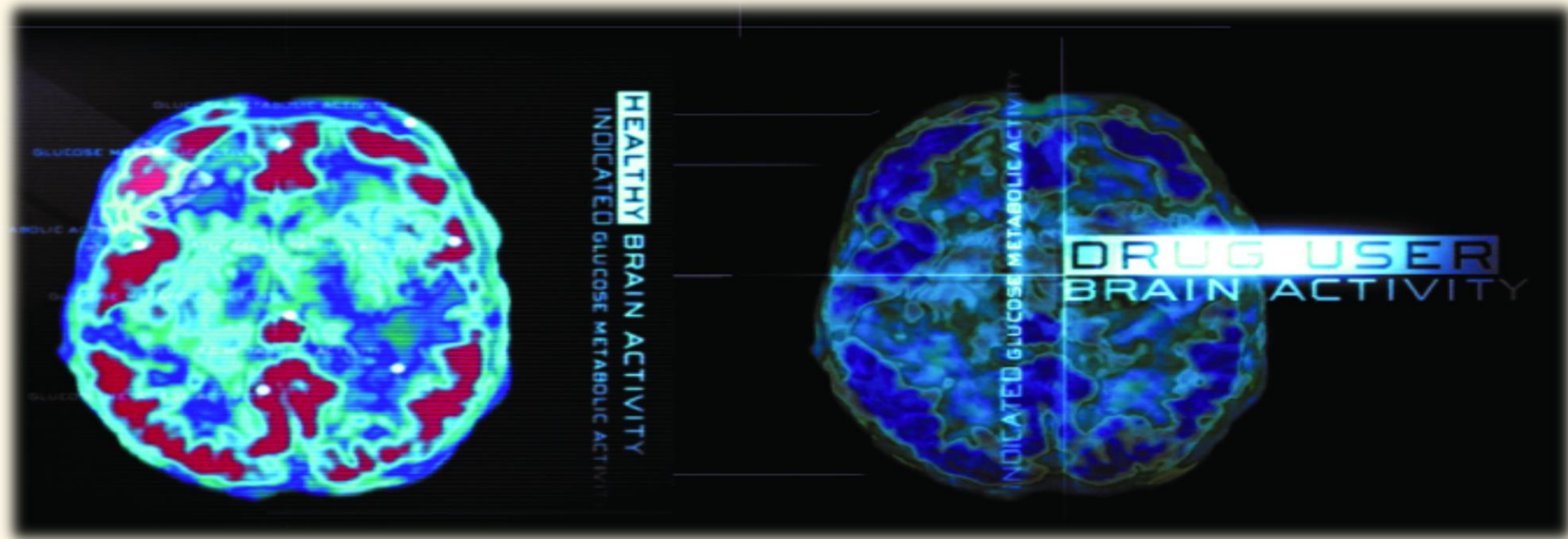
注意力不足過動症(ADHD)可能造成之影響

- ◆ 干擾行為，人際關係不佳
- ◆ 不專心，學業受到影響與適應困難
- ◆ 父母過度的干涉、指導和處罰、責罵
- ◆ 青少年易因學習成就低，自我效能不彰，產生問題行為或成癮行為
- ◆ 家庭管教上的衝突

成癮醫學與兒童青少年成癮

成癮是一個可以治療的腦部功能失調問題

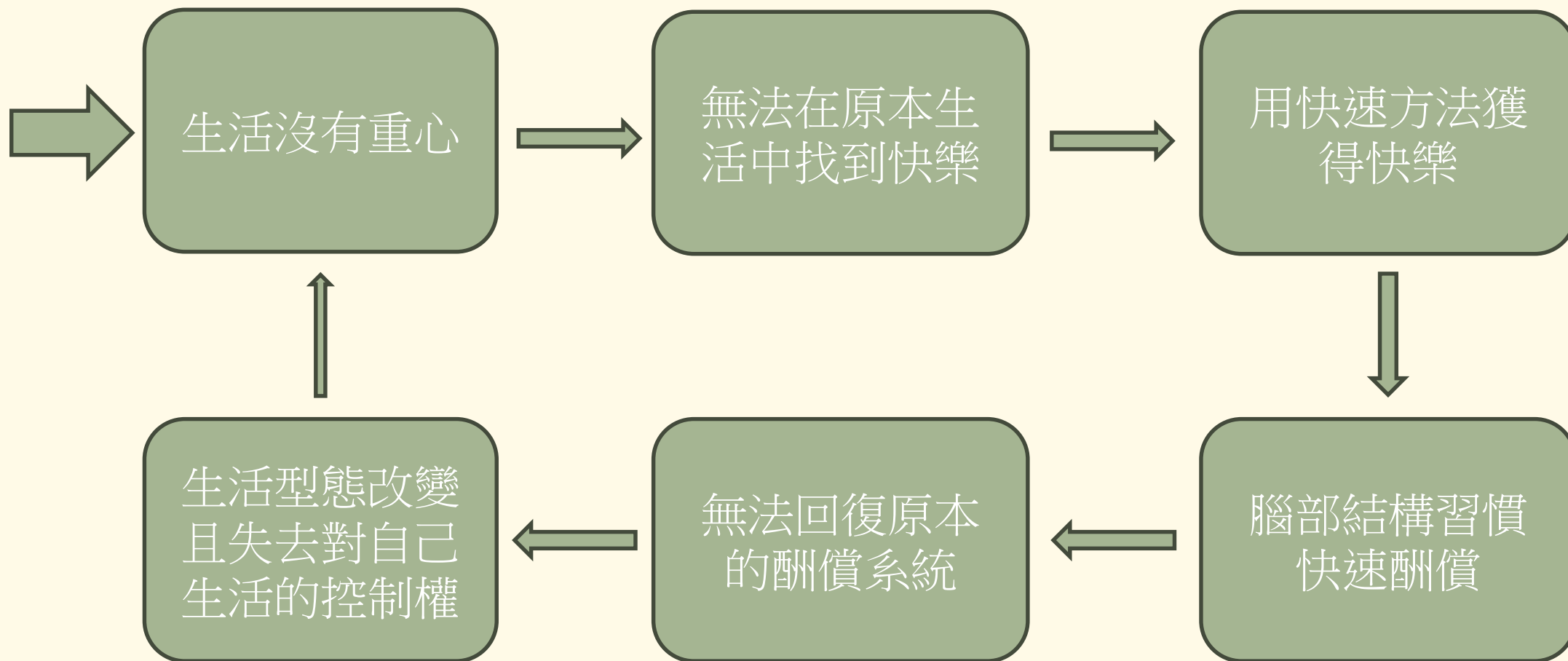
美國國家衛生研究院藥物濫用研究所



健康者

成癮者－腦部功能失調

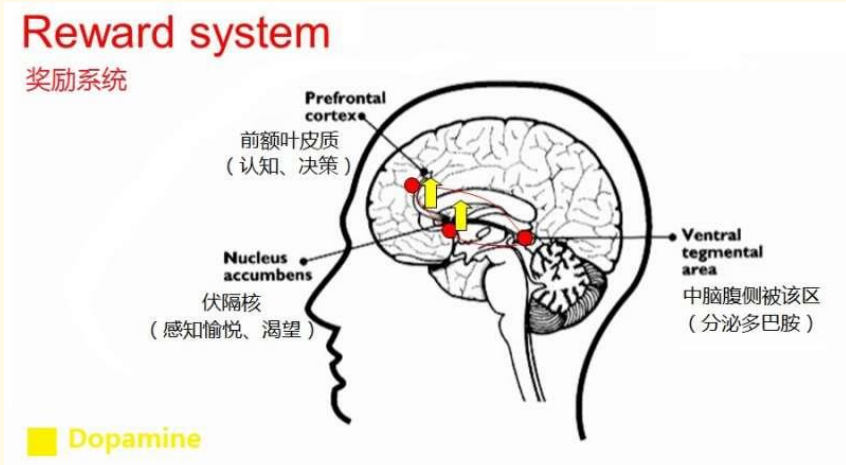
成癮的原因



大腦酬償中樞(Reward System)

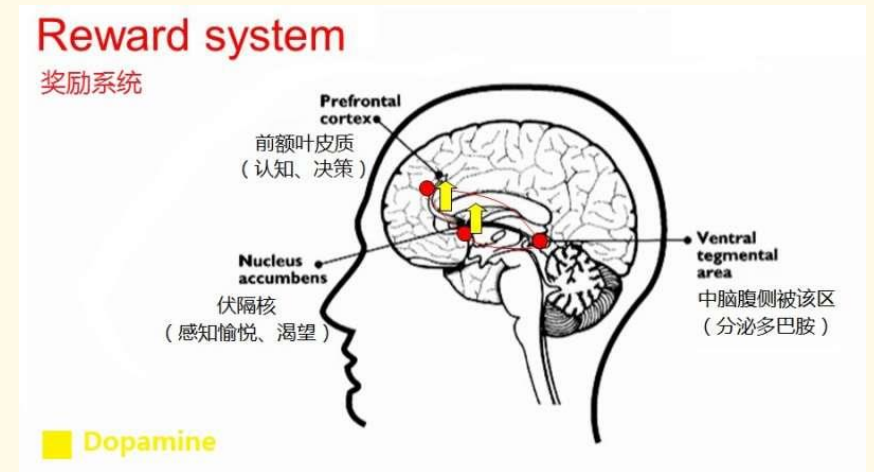
刺激或活化腦中的酬償中樞，讓我們持續反覆相同行為

- 從事帶給我們樂趣或酬償的行為(如進食、音樂、或性)後，神經細胞會分泌神經傳導物質(如多巴胺,dopamine)
- 神經細胞會記憶這個變化，使我們即使不用思考也希望從事這樣的行為。
- 成癮的物質或行為可以活化這個神經迴路，而令人反覆進行。



成癮之後

- 持續的活化酬償中樞
- 神經系統自我調節，設法降低對刺激的反應
降低多巴胺的分泌
降低神經細胞上受器的數目，以減少對刺激的反應。
- 如此一來，多巴胺對酬償中樞的影響降低
- 對樂趣的感受也會異常的低。
- 成癮者總是覺得無聊，心情低落，情感平板，無法享受
- 使用更多的成癮物質去活化多巴胺而得到“high”的感覺
- 耐受性



成癮的表現

- 大量或長時間的使用某物質，即使是非自己所願仍**不可控制**
- 想要戒除某物質但**做不到**
- 花非常多的**時間**在取得與使用某物質
- **無法克制**想使用某物質的念頭
- 因為使用某物質而**無法正常的工作、擁有家庭、學校生活等**
- 即使對生活或**人際關係**已產生傷害，仍然持續使用某物質
- 即使對自己生理或心理有所傷害，仍然使用某物質
- 對某物質的需求量越來越多或需求時間越來越長

物質成癮/行為成癮

- 酒精成癮
- 藥物成癮/物質成癮
- 賭博成癮
- 網路成癮/電玩成癮



電玩遊戲成癮(Gaming disorder)

- 世界衛生組織《國際疾病分類第十一版》(ICD-11)
「電玩遊戲成癮」(Gaming disorder)，列入精神疾病的一種
- 《美國精神疾病診斷手冊第五版》(DSM-5)
列在「需更多臨床關注」



電玩遊戲成癮(Gaming disorder)

- 「情境感」
- 「刺激感」
- 「朋友互動感」
- 連結了獎勵回饋機制



耐受性(Tolerance)

- 成癮者必須要花愈來愈多的時間玩遊戲，才能帶來快感
- 主掌情緒中樞的大腦前額葉、杏仁核等部位受損。



戒斷(Withdrawal)

- 只要不打遊戲，就會出現焦慮、憂鬱、不安等情緒障礙
- 嚴重的話還可能出現暴力、自殺傾向。



電玩遊戲成癮(Gaming disorder)

- 不是每天都有使用網路就是網路成癮！
- 核心影響
 - 強迫性：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網
 - 戒斷性：不能上網時會出現生理或心理層面不適的現象。
 - 耐受性：上網的慾望越來越無法滿足，所需上網時間越來越長。
 - 人際關係
 - 健康
 - 時間管理

2021/08/04, 財經

整肅還是「誤傷」？中國官媒稱網路遊戲是「精神鴉片」，騰訊為首遊戲類股重挫



Photo Credit: 中央社

8月3日中國官媒，直指網路遊戲是「精神鴉片」，挑動股市敏感神經，引發外界揣測將進一步監管遊戲業，導致以騰訊為首的遊戲類股重挫。不過，根據遊戲業人士分析，中國對於遊戲業的規範並不是新鮮事；且由於中國遊戲業近來發展蓬勃，業者積極開拓海外市場有成，早已是金雞產業，更是宣揚中國文化的利器，因此中國不太可能大動作整肅業者，而本次黨媒可能是「誤傷」後，才趕緊撤下文章。

中國官媒：網路遊戲是「精神鴉片」對年輕人造成危害

8月3日新華社旗下的《經濟參考報》公開批評網路遊戲對時下年輕人來說是「精神鴉片」，引起中國網路上廣泛討論。報導強調，網路遊戲對中國未成年人生理和心理帶來雙重負面影響，去（2020）年，中國超一半兒童青少年近視，因沈迷網絡遊戲而影響學業，且助長引發性格異化的現象。

文章中還進行比喻，這一新型毒品突飛猛進，已經發展壯大成一個巨大的產業。更直接點名騰訊旗下知名遊戲《王者榮耀》，最受中學生歡迎。

LIVE TODAY
ORIGINAL

「精神鴉片」股價應聲慘崩！中國政府盯上騰訊 真的能改善青少年沈迷電玩嗎？【TODAY ...



說網路遊戲對未成年人的健康成長
應該要警惕網遊危害

點我
訂閱

點我
訂閱

騰訊旗下遊戲《王者榮耀》遭到點名後，隨即發布公告，將進一步加大保護力度，逐步面向全線遊戲推出「雙減、雙打、三提倡」的新措施。

雙減為對未成年用戶在線時間限制，非節假日從1.5小時降低至1小時，節假日從3小時減到2小時；未滿12歲未成年人禁止在遊戲內消費。雙打則是打擊未成年人身分冒用和買賣成年人帳號。

騰訊也表示，將倡議全行業進一步強化遊戲防沉迷系統，控制未成年人遊戲總時長，以及倡議全行業討論全面禁止未滿12歲小學生進入遊戲的可行性。

政府沒必要再扶持！中國官媒警告遊戲業做好心理準備

新頭殼newtalk | 陳威任 綜合報導

發布 2021.08.05 | 15:54



日前中國官媒《經濟參考報》，將網路遊戲稱為「精神鴉片」，指網遊影響了未成年發展，導致騰訊、網易公司股價暴跌。另一個人民日報旗下《證券時報》今(5)報導，在稅收上，遊戲行業應該向傳統行業適度看齊，顯示中國對遊戲業的監管將做出變化。

《證券時報》表示，遊戲是大部分人生活的消遣之一，能在中國發展成有一定地位的產業，也要歸功於政府長期鼓勵這種新興產業。但日前就被報導出，網遊影響未成年的成長，產業就要在遊戲內想辦法保護好青少年，限制遊戲時間以及消費模式，防止青少年太過沉迷。

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
-------------------------	--------------------	---------------	-------------------------

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下 (滑一下)。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



網路使用習慣自我篩檢量表

簡介：

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 ☐。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	實	際	情	況
	極			非
	不	不	符	常
	符	符	合	符
	合	合	合	合
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	☐	☐	☐	☐
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	☐	☐	☐	☐
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	☐	☐	☐	☐
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	☐	☐	☐	☐

如何協助網路成癮的人？

- 不要急著給「建議」，從「瞭解」開始。
- 表達「關心」忍住「擔心」：主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
- 同理孩子的想法，肯定好的部分
- 陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣爬起來，不需要躲到網路裡



什麼叫「精神疾病」？

精神疾病 Psychiatric Disorders：
就是**大腦生病了**，且由精神病學症狀表現

精神疾病分為兩大類

精神官能症(Neurosis)

- ▲ 指人們在適應功能不良狀態之下，所造成的社會功能損害
- ▲ 包含憂鬱症、焦慮症、恐慌症、強迫症、厭食症等，**這類疾病並不會讓人失去現實感**

精神病(Psychosis)

- ▲ 會使人**失去對現實的判斷力**，通常不能察覺自己有生病、**沒有病識感**
- ▲ 包含思覺失調症、雙向情感障礙症(俗稱躁鬱症)，妄想症等

雙相情緒障礙症

雙相情緒障礙症（躁鬱症）

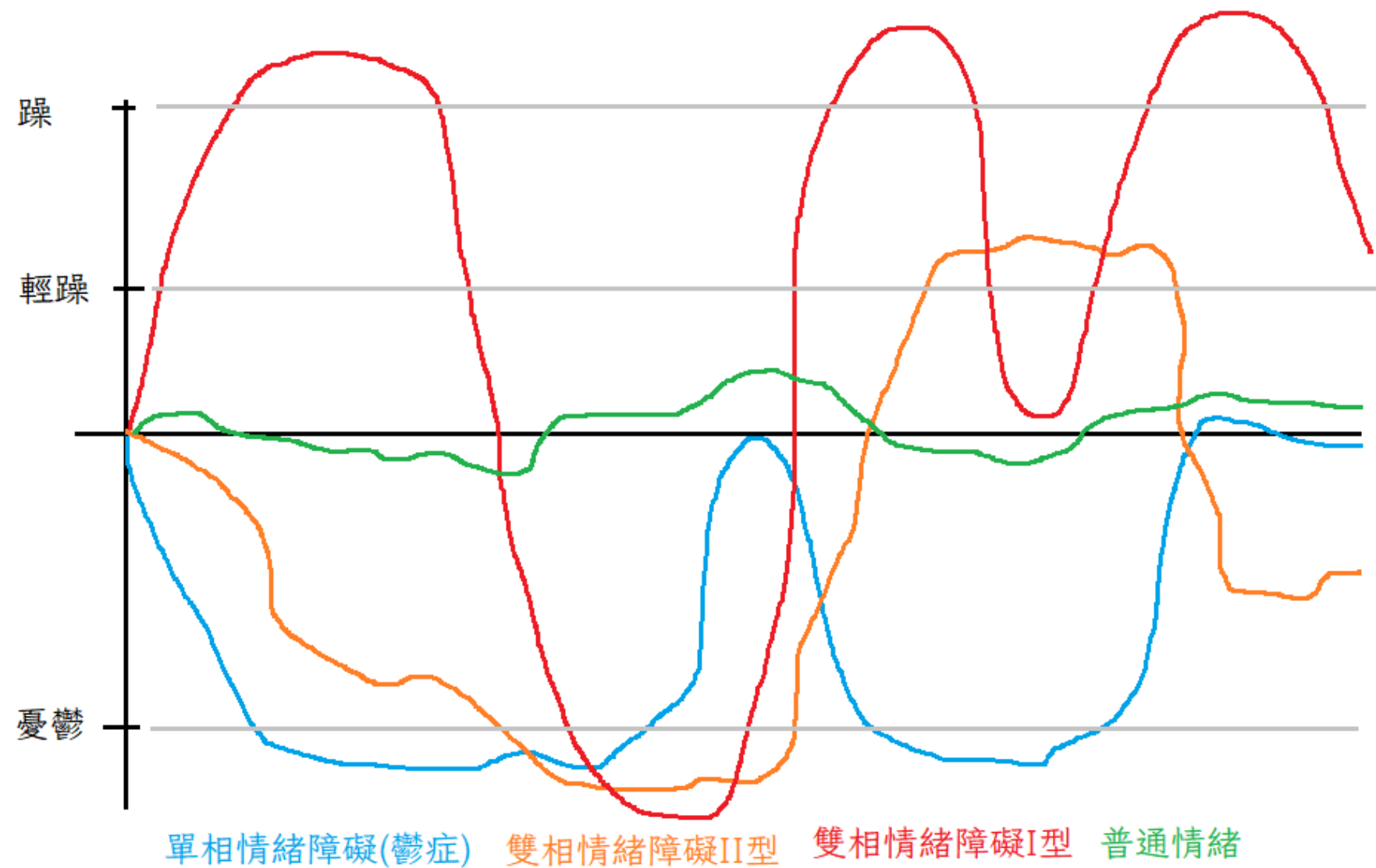
Bipolar Disorder

不是指脾氣不好

而是一種情緒障礙

患者的情緒在 **躁期** 和 **鬱期** 之前來回擺盪





躁期 / 輕躁期

Mania/Hypomania



高昂、開闊、或易怒

幾乎一整天都持續此狀態，持續至少七天 / 四天

再加上以下症狀中的三條（如情緒是易怒則需要四條）

1. 自尊膨脹或誇大
2. 睡眠需求降低
3. 比平常更多話或滔滔不絕無法停止
4. 思緒飛躍或主觀感受到想法洶湧不止
5. 主觀或被觀察到分心（易受不相關外在刺激分散注意）
6. 增加目標導向的活動（社交、職場或學校、性）
7. 過度參與可能有痛苦後果的衝動（例如不停採購或貿然投資）

輕躁症未影響到功能、未有精神病症狀、且尚不需住院

鬱症發作

Major Depressive Episode



持續兩周以上的憂鬱情緒或失去興趣及愉悅感

期間內同時出現以下五項以上，至少有一項必須是 1 或 2

1. 幾乎整天憂鬱
2. 幾乎整天對所有活動顯著地失去興趣或愉悅感
3. 體重顯著減輕或增加
4. 失眠或嗜眠
5. 精神動作遲緩或激動，由旁人觀察所得
6. 疲倦或無精打采
7. 無價值感，或過度的罪惡感
8. 思考能力和專注力降低，或猶豫不決
9. 反覆想到死亡、自殺意念，或具體的自殺計畫或行動

青少年雙相情緒障礙症

Bipolar Disorder in Adolescent

1. 物質濫用，酒精濫用，衝動性
2. 初期常為鬱症發作
3. 診斷的複雜性
4. 學校，家庭，醫療的三角網絡



兒童青少年常見精神科藥物

精神科藥物分類

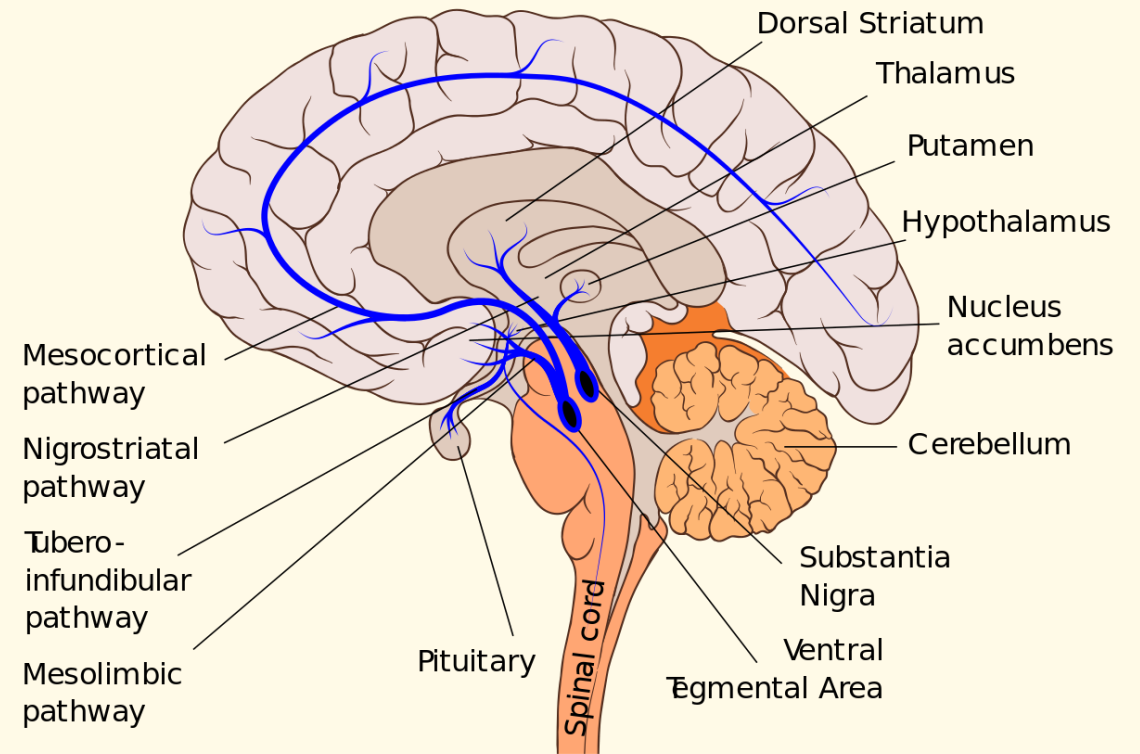
1. 抗精神病劑(antipsychotics)
2. 抗憂鬱劑(antidepressants)
3. 情緒穩定劑(mood stabilizers)
4. 抗焦慮劑/安眠藥/鎮定劑/肌肉鬆弛劑
(anxiolytics/hypnotics/sedatives/muscle relaxants)
5. 中樞神經活化劑(stimulants)

抗精神病劑 (Antipsychotics)

抗精神病劑(Antipsychotics)

多巴胺、血清素之拮抗劑

1. 精神病症狀(妄想、幻覺)
2. 雙相情緒障礙症

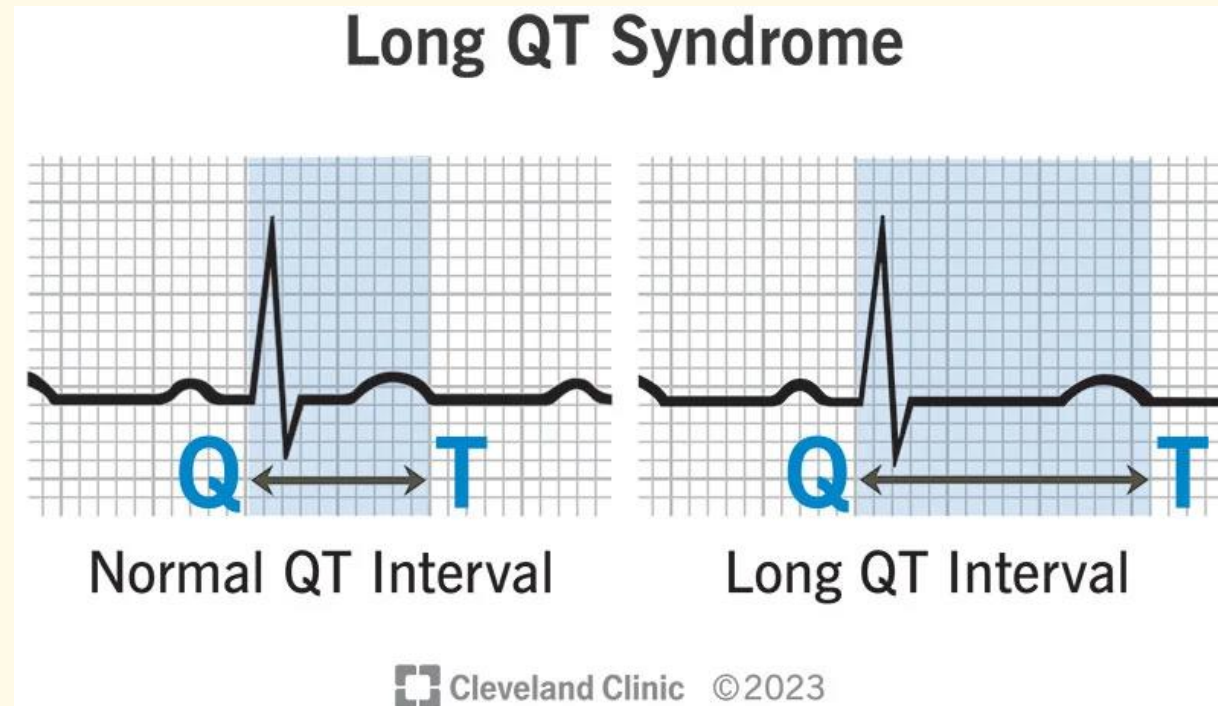


錐體外症後群(extrapyramidal symptoms)

- (1) Dystonia(肌肉緊張異常)
- (2) Akathisia(靜坐不能)
- (3) Parkinsonism(巴金森氏症)
- (4) Tardive dyskinesia(遲發性不自主運動)



心電導障礙(QTc prolongation)



代謝症候群 (Metabolic Syndrome)

- (1) 高血糖
- (2) 高血脂
- (3) 體重增加

抗精神病劑 其他使用情況

- (1) 自閉症類群障礙症的衝動情緒行為
- (2) 憂鬱症的低劑量合併用藥
- (3) 衝動行為的急性給藥
- (4) 妥瑞氏症 Tourette syndrome

抗精神病劑針劑

1. 兩周至三個月給藥一次
2. 雙相情緒障礙症與精神病
3. 疾病緩解、復防復發及預後皆較佳
4. 減少忘記吃藥的問題
5. 調整劑量過程可能較慢



抗憂鬱劑 (Antidepressants)

抗憂鬱劑 種類

- ◇ 三環抗鬱劑 (TCA)
- ◇ 選擇性血清素回收抑制劑 (SSRIs) : 百憂解、克憂果、利普能
- ◇ 正腎上腺素與血清素回收抑制劑 (SNRI) : 千憂解、速悅
- ◇ 其他 : 威克倦、美舒鬱、煩多閃

一般需要2至3周出現療效

有時副作用前幾天會先出現，但通常過幾天便緩解

抗憂鬱劑 可能的副作用

- ◇ 便秘，口乾，腸胃不適
- ◇ 食慾改變、睡眠障礙
- ◇ 性功能影響
- ◇ 情緒平靜(低落與高漲皆較弱)

依照藥物種類不同，其常見副作用也不同

鎮靜安眠藥

(hypnotics/sedatives)

- A. 苯二氮平(Benzodiazepines, BZD)
- B. Z藥(Z-drugs)
- C. 巴比妥鹽 (Barbiturate) (現不用於單純鎮靜安眠)
- D. 其他有鎮靜安眠效果的藥物，如抗組織胺等

苯二氮平(Benzodiazepam, BZD)

- 鎮靜、肌肉放鬆、抗焦慮、抗癲癇等效果
- 每種苯二氮平藥物在不同面向的效果和作用長度不同
- 因此依照作用不同可能當作鎮靜安眠、抗癲癇藥和抗焦慮藥等

苯二氮平(Benzodiazepam, BZD)

	成分名	商品名舉例	商品名舉例中文
短效	Brotizolam	Lendormin	戀多眠
中長效	Alprazolam	Alpraline	安柏寧
	Lorazepam	Ativan	安定文
	Estazolam	Eurodin	悠樂丁
長效	Flunitrazepam	Modipanol	美得眠
	Clonazepam	Rivotril	利福全
	Diazepam	Valium	煩寧

苯二氮平(Benzodiazepam, BZD)

- 鎮靜、肌肉放鬆、抗焦慮、抗癲癇等效果
- 每種苯二氮平藥物在不同面向的效果和作用長度不同
- 因此依照作用不同可能當作鎮靜安眠、抗癲癇藥和抗焦慮藥等
- 副作用：嗜睡、無力等

中樞神經活化劑 (CNS Stimulant)

ADHD藥物治療

◆ Methylphenidate(利他能、專司達)

中樞神經活化劑

短效，4hr；緩釋型，8hr-10hr

最常見的副作用為食慾下降和失眠 >> 藥物假期Drug Holiday

◆ 思銳(Atomoxetine)

非中樞神經活化劑

長期療效，須4-6週累積穩定濃度，可涵蓋晚上時間

Thank you for your attention

雙向交流