



青少年系列：少年不知愁滋味嗎？

黎愷華

“少年不知愁滋味，為作新詩強作愁”。這是真的假的？

少年人為甚麼發愁？

很多人以為少年生活在家中，有父母的庇蔭，有吃有住，還愁甚麼？事實上不是如此，因為他們身體的變化，使他們真的嚐到愁滋味。

他們在愁甚麼？

他們自己也不甚了了，可是事實上，他們心裡確實是煩憂，心中苦悶難宣洩。叫他們說出來，原來是芝麻綠荳小事，但在他們心中這些“小事”實在叫他們難受。

醫學界解釋，少年人在發育期間，受了體內賀爾蒙影響，情緒是會低落的，而且常常會波動。在輕度憂愁期間，他們會沉默、或哭泣，心中難受極；過一兩天，他們心情又回復，高興地過日子。最嚴重的時候，他們會達到抑鬱的境地，需要精神病醫生療治。

少年人在愁甚麼？

是為功課他們煩燥嗎？可能有一點壓力，叫他們喘不過氣來，但心情的起落不一定跟考試掛鉤，也就是說他們憂愁的時間不一定是考試前期。

有一位少年朋友告訴我，他為了周末要出席一個班裡舉行平常聚會，為了不知該穿甚麼衣服而發愁。而這位少女平日上課是穿校服，家庭經濟拮据，常服只是三、兩件而已。既然可以選擇的不多，那還愁甚麼？這是很理智的想法，可是這位女孩就是想呀想呀，就是不能決定，以致難過得哭起來。以我們成年人來說，那真是一件無聊的閒事，那裡會為這些小事市煩心或甚至哭起來！但事實就是如此，這說明少年人就是情緒容易波動的例子。

另外一位初三年級的學生，在他的周記裡，述說她的心情，她說她精神上很痛苦難堪，情願以肉體的痛楚來代替。老師知道這位同學的成績是班裡中上的，問她家中的情況，她說家人對她不錯，老師就是問不出她說“痛苦”的因由，而這位同學也說不出甚麼事叫她這麼難過。經過幾個星期，這位同學又回復往日的光采。

也有一位在高二的同學，他的成績很好，體育方面也很勁，在班裡是位很活躍的小子，表面看來，他應該是個快樂無憂的少年，可是他就是整天發愁，聲聲嘆氣，有時甚至流淚。老師跟他聊上整整一個小時，也說不清他到底為甚麼會情緒低落如此，幸好他這樣的情緒過了一段日子就全面消失。

嚴重的抑鬱病

很不幸，有些少年患上嚴重的抑鬱，他們不跟同學朋友和家人溝通，把自己關在房子或整天躺在床上發呆，或是對著電視機不言不語。對以往喜歡的活動全部失去興趣，食慾失去，不理會自己的容貌或身體清潔，很多孩子在這段日子甚至不肯起床上課，以致成績一落千丈。如果孩子出現這樣的情況，就需要帶他去看醫生了，他需要醫藥來治療生理化學的變化。根據三藩市防止自殺中心報告，每天都有青少年打電話去求救。父母要留心。

父母應該如何幫助他們呢？

當孩子出現以上所說的情況，不論是過渡性的憂愁，或是嚴重的抑鬱病，我們都要表現關心和同情他的感受，留心觀察他的情緒，好好聆聽孩子的心事，不論是有理無理，千萬不可取笑他，也不要這時去批評他咎由自取，強作愁。給他多點時間陪伴他。更要常常留心他有沒有自殺的傾向。帶他出外走走或做些以前喜歡的活動，告訴他，醫生開的藥會幫助他早日復元，抑鬱的心情很快就會過去。

(作者保留版權)