



The Bipolar Teen

What You Can Do to Help
Your Child and Your Family

是躁鬱，不是叛逆

【青少年躁鬱症 | 完全手冊】



大衛·米克羅威茲 David J. Miklowitz, PhD

伊利莎白·喬治 Elizabeth L. George, PhD——著

丁凡——譯 張學岑——審閱

王浩威、呂淑貞、金林、胡海國、陳藹玲——專業推薦



臺灣心理治療學會 | 贊助出版

心靈工坊
Zipsy Garden
SelfHelp 014

是躁鬱，不是叛逆：青少年躁鬱症完全手冊

The Bipolar Teen: What You Can Do to Help Your Child and Your Family

作者—大衛·米克羅威茲博士 (David J. Miklowitz, PhD)、

伊利莎白·喬治博士 (Elizabeth L. George, PhD)

譯者—丁凡

審閱—張學岑

臺灣心理治療學會／贊助出版

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花 特約編輯—祁雅媚 內文編排—李宜芝

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9158 傳真—(02) 2702-9258

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰分色製版印刷事業股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—248台北縣五股工業區五工五路二號

初版—刷—2010年2月 ISBN—978-986-6782-77-0 定價—380元

Copyright ©2008 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Complex Chinese Copyright © 2010 by PsyGarden Publishing Company

All Rights Reserved

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

是躁鬱，不是叛逆：青少年躁鬱症完全手冊

大衛·米克羅威茲博士、伊利莎白·喬治博士／著；丁凡／譯 心靈工坊

初版-- 台北市：心靈工坊文化，2010.2 面；公分-- (selfhelp；14)

ISBN 978-986-6782-77-0 (平裝)

1. 躁鬱症 2. 青少年心理 3. 通俗作品

415.985

99000935



Self Help

顛倒的夢想，窒息的心願，沈淪的夢想

為在暗夜進出的靈魂，守住窗前最後的一盞燭光

直到晨星在天邊發亮

是躁鬱，不是叛逆

〔青少年躁鬱症完全手冊〕

The Bipolar Teen:

What You Can Do to Help Your Child and Your Family

作者 ● 大衛·麥克羅威茲博士 (David J. Miklowitz, PhD)

伊莉莎白·喬治博士 (Elizabeth L. George, PhD)

譯者 ● 丁凡

審閱者 ● 張學苓

臺灣心理治療學會贊助出版

{ 目錄 }

- 7 前言
- 11 第一部 了解躁鬱少年
- 第一章 「我的孩子怎麼了？」 12
- 第二章 了解症狀 30
- 第三章 得到正確診斷 53
- 第四章 與躁鬱症共存——家庭可以期待什麼？ 90
- 117 第二部 治療青少年躁鬱症
- 第五章 「我的孩子怎麼會得這個病？」 118
- 第六章 青少年躁鬱症的藥物 134
- 第七章 心理治療如何幫助你的孩子和家庭 160
- 第八章 協助孩子接受持續的藥物治療 180
- 203 第三部 協助孩子保持健康
- 第九章 家庭管理與適應 204
- 第十章 預防復發的工具和策略 223
- 第十一章 躁症發作時怎麼辦？ 246
- 第十二章 如何處理憂鬱症？ 269
- 第十三章 處理自殺意念和行爲 290
- 第十四章 面對學校環境 312
- 333 附錄一：參考文獻
- 347 附錄二：延伸閱讀

謹將這本書獻給研究家族治療和嚴重精神疾患的三位先驅：麥克·谷斯坦（Michael J. Goldstein）、伊安·佛隆（Ian R. H. Falloon）和里門·威恩（Lyman C. Wynne）。同時獻給我們接觸過的個案家庭，他們面對躁鬱症風暴的勇氣令人敬佩。

前言

1987年，我（大衛·米克羅威茲）跟一位家長的談話，至今無法忘懷。我才剛寫完論文，提出一些當時算是很新的觀念，有些人根本不相信。我發現：因為躁鬱症而住院的青少年或年輕人，如果生活在充滿衝突的家庭中，九個月內復發的比例比衝突少的家庭為大。精神科同僚們認為我忘記考慮生物或遺傳變數，或是個案復發是否因為沒有服藥。畢竟，躁鬱症和糖尿病或高血壓沒什麼不同，都是基因和生理疾病。我做了很多研究，就是沒有發現變數。

一位十八歲躁鬱症患者的母親要求我解釋我的觀察結果。我解釋了。她等我說完，瞪著我，然後終於說：「就這樣？」我以為她沒聽懂，又解釋了一遍。

她聽懂了。

她的反應是：「呃，廢話。」

她一點也不意外。家庭壓力和復發有關。她可以給我數不清的例子：家庭衝突如何導致她兒子的復發。我跟她說，我非常想了解家庭做錯了什麼才會讓孩子復發，要如何預防這種事情發生。

她說：「你為什麼不研究家庭做對了的事情？或許你

會發現為什麼有些人不復發。」

過去二十年，我和同事們就是研究這個：家庭做對了什麼？如何讓孩子保持健康？我於1989年到科羅拉多大學當教授，開始和伊利莎白·喬治及其他同事一起做研究。伊利莎白的人際技巧很好，能夠讓不肯開口的個案或家屬開口。我們進行了大規模研究。我們稱這個心理教育治療為「家族核心治療」（family-focused treatment, FFT），專門針對躁鬱症成人和他們的父母或配偶。我們的研究顯示，九個月的家族治療加上藥物治療非常有效，個案更願意服藥，和家人關係也更好。我們做了八年的研究，得到很多對躁鬱症家庭來說非常有效的策略。2002年，我出版了暢銷的《躁鬱症生存大全》（*The Bipolar Disorder Survival Guide*），將我們的研究結果公諸於世。

1990年代後期，有太多躁鬱症青少年的家長打電話來，說想接受家族核心治療，我們便修改了一個適合青少年使用的版本。然後，我們立刻看到了家長們面對的獨特挑戰：如果有的醫生認為是躁鬱症、有的醫生認為不是，家長該怎麼辦？孩子情緒變化很快，有時看起來像躁鬱症，有時看起來像是整個人崩潰，那他是真的有躁鬱症嗎？還是有其他問題，例如過動症？還是荷爾蒙過多？壓力太大？或者孩子就是這樣難管教？這些孩子的狀況讓我們相信這不僅僅只是青春問題，而是年輕版的躁鬱症。很不幸地，當時沒有適合的支持團體或治療系統可以提供給家屬，以幫助他們面對這些重複出現的危機。

過去十年，我們發展出了針對青少年的家族核心治療。我們學到如何做診斷、躁鬱症和其他疾患的差異、躁

鬱症如何影響家庭或被家庭影響。我們學會如何跟家屬解釋（包括個案的兄弟姐妹）、如何指導他們接受正確治療、如何確保青少年持續接受有效治療。我們發現：最好的治療就是藥物治療與心理治療同步併行。

我們學到許多管理疾病的工具、個案穩定時如何讓他保持健康、如何辨認躁症發作前兆並及早預防、如何讓孩子脫離憂鬱。我們學會了教導家長如何辨認並處理自殺前兆，也學到了家長和老師及輔導人員溝通的重要，不能只給孩子貼上「情緒疾患」的標籤就不管他了。

我們寫這本書的目的，就是用易於理解的方式提供你有效工具，希望能幫助你面對高低起伏、充滿挑戰的躁鬱症病程，讓你的家庭生活不會因此而受到太大的影響，同時也能讓你了解孩子的優點並持續鼓勵孩子，讓你們對未來仍然充滿信心。

【第一部】

了解躁鬱少年

【第一章】

「我的孩子怎麼了？」

確診之前，我覺得生活像一百片的拼圖般破碎。現在，我的生活像是一千片的拼圖般破碎，其中還有一百片根本不屬於這個拼圖。

——十七歲躁鬱症患者

四十四歲的艾蜜莉是個單親家長，白天當女侍，晚上賣保健用品。她越來越擔心她的兒子，十四歲的卡羅。過去兩星期，卡羅的脾氣很壞，對每個人發火。不管是網路才斷了一下下、妹妹小蘭早上用廁所用得久了一點，或是他正在忙的時候小狗來找他玩，他都會大發脾氣。艾蜜莉猜卡羅晚上都比她晚睡，有兩次甚至是通宵熬夜。她很緊張，害怕卡羅瞪她的奇怪眼光，也害怕卡羅對宗教、死亡、葬禮和死後的怪異看法。卡羅相信輪迴，相信可以經由電子郵件和自己的前世溝通。從十三歲起，卡羅就越來越不把媽媽放在眼裡，對她罵髒話、用力推她。這陣子更糟了。艾蜜莉擔心，自己是不是長久以來都過度忽視卡羅怪異的行為。

艾蜜莉決定多花些時間跟孩子們相處。某個週

六，卡羅睡到中午才醒來。他早上四點才睡，整晚在做「立即傳輸的實驗」。小蘭去參加同學的慶生會了。艾蜜莉提議去看電影，卡羅同意了，但是討論看什麼電影時竟然大吼大叫的吵了起來。

看完電影，卡羅坐進車子，忽然大吼：「我要吃披薩！」艾蜜莉說家裡有牛排，不要浪費，而且看電影已經花了不少錢了。卡羅開始大發脾氣說他餓了，她最好立刻開車去披薩店，「否則的話，妳給我小心！」艾蜜莉說：「你這樣對我說話，我可不接受。」

卡羅把飲料倒在她身上，拿起地圖打她的頭。她踩煞車停了下來。兩人開始互相大吼大叫，卡羅抓傷了艾蜜莉。艾蜜莉無法控制卡羅，最後只好同意去吃披薩。

回家以後，艾蜜莉一個人關在房間裡喝酒。她聽到敲門聲，卡羅傷心的問說：「媽，我可以進來嗎？」她讓卡羅進了房間。他坐在床邊顫抖著，眼神空洞。他說：「媽，人死了以後會怎樣？自殺是不是會下地獄？」

孩子爲什麼變成這樣？是因爲正值青春期嗎？還是她不會當媽媽？她早就應該預料到會有今天嗎？去哪裡找人幫忙？他們家還會像以前一樣嗎？艾蜜莉急著想要知道答案，但是網路上找不到她需要的資訊。

青春期躁鬱症非常令人挫折，甚至令家人心碎。青少

表1 如果有下列狀況，就應該讀這本書：

- 你認為孩子（12-18歲或更小的年紀）可能有躁鬱症但尚未接受診斷，你想看看是否應該帶孩子去做診斷。
- 孩子最近剛被診斷出躁鬱症，你想多了解一下孩子應該接受何種治療。
- 孩子接受躁鬱症治療已經數年，現在進入青春期，你想學習新知以便面對新的挑戰。

年躁鬱症很難處理，光是處理它對家庭的影響就可以耗盡你的力氣。不論孩子尚未接受診斷、已經被診斷出來但尚未開始治療，或是已經開始治療，你都需要盡量了解這個疾病。學會辨識病程、在完全發作前就看到早期跡象、讓孩子得到最新治療、控制用藥，這些都會讓你產生信心和力量。

了解青少年躁鬱症能讓你更接受它並適應它，進而協助孩子和其他家人一起面對。接下來各章節將回答你可能會有的問題。這本書的內容都是根據最新研究資訊及臨床經驗所寫的，即使你已經認識躁鬱症，還是值得一讀。

「躁鬱症是什麼？」

第二章和第三章會詳細解釋躁鬱症的症狀和診斷方法。簡單的說，躁鬱症（Bipolar Disorder 或 Manic-Depression）就是情緒變化極端，高低起伏很大。情緒高潮時稱為躁症（Mania），情緒低潮稱為憂鬱症（Depression）。

雖然任何時期的躁鬱症都很難處理，但是青春期的躁鬱症特別困難。青少年的躁症和憂鬱症的循環比成人快速。他們可能從興奮、快樂、充滿能量，忽然變得憤怒或憂鬱，甚至有自殺意念。有些青少年還可以同時經驗躁症和憂鬱症。躁症發作時，患者覺得非常興奮、易怒、自覺偉大、能量提升、活動增加、說話和思考都很快速、容易分心、衝動、從事危險行為、較不需要睡眠。當憂鬱症發作，他們會覺得非常哀傷、對生活失去興趣、疲倦、緩慢、自責、想自殺、失眠或睡太多。青少年正在經歷人生極大的轉變，這些症狀只會讓他們更難以承受一切。

很難說有多少青少年有躁鬱症，這全要看是否有正確診斷。很多人很晚才會被診斷出來，或是完全沒被診斷出來。4%的成人有躁鬱症，也就是說，每二十五個成人就有一位有躁鬱症，其中有一半的人在童年或青春期的發病。首次發病的好發期是十五到十九歲。這表示說，你的孩子大概不是學校裡唯一有躁鬱症的學生。

不論是多大年紀，躁鬱症患者在學校、工作、人際關係、家庭生活上都會有很大的困難。他們往往同時有注意力缺失過動症（ADHD）。有的人同時有焦慮症、濫用藥物或學習障礙。這些都會讓正確的診斷和治療變得極為困難。

還好，我們越來越知道如何用藥物和一些適應策略來協助躁鬱症青少年。這本書就是要和你分享這些新知。

第一部討論症狀、原因、病程。躁鬱症是什麼（第二章）？如何診斷（第三章）？你和家人要如何一起面對（第四章）？不同發育階段的躁鬱症有何不同？成年之後