

不敢相信！你的痛苦這麼強烈

談青少年的情緒困擾

情緒風暴期下的情緒困擾

青少年時期為情緒風暴期（the period of storm），在此時期，青少年自我意識強烈卻又欠缺調和性，他們在情緒的表達，既不能再像兒童時期一樣幼稚、依賴，也無法像成人般那麼成熟、獨立。如果青少年本身是高敏感的特質，遇到嚴峻的人際壓力考驗時，就會出現強烈的情緒困擾，代表內在需求嚴重受挫，此時他們不但會和家人或朋友出現更多衝突，也可能出現憂鬱、拒學、自我傷害等情況，如播客中（podcast）青少年的故事。若我們能更了解他們的心思與處境，才能給青少年最需要的幫助。

青少年如何度過情緒困擾

一、在生活中找到轉移注意力的事物

青少年出現情緒困擾，可能會無法控制地哭泣，什麼事情都不想做、頭暈等。待情緒宣洩後，透過做自己喜歡的事、藉由忙碌去忘掉不開心的事情。

二、在家中獲得足夠的空間調整

青少年因為不想讓家人擔心，通常是等到自己比較能掌控情緒後才會跟家人說；所以在情緒困擾的當下，最希望家人能給予空間、讓他們可以安心地調整自己。

三、在學校找到能給予支持力量的朋友

同儕是青少年的重要支持力量，在情緒困擾時有親近的朋友互動是相當珍貴的，能夠讓青少年繼續在學校扮演原本的角色，增加上學的動力。

四、透過心理治療的專業協助

心理治療像一面鏡子，讓青少年冷靜地去回看不愉快的經驗，並學習從不同的角度切入。這個過程可以讓他們對於人際互動有更多的了解，明白自己的底線，並且保護好自己。

結語

情緒困擾是青少年邁向成熟的必經之路。因此，身為家長的我們，在青少年出現情緒困擾時不要急著給他們建議，而是要給他們足夠的空間與情緒支持，等待孩子的調整與成長；當我們發現孩子的情緒不斷惡化，就要考慮尋求專業的心理協助。「給他們空間、讓他們可以自我調整」，就是幫助青少年的最佳態度。更多詳細的內容，歡迎各位掃描以下管道，聆聽Podcast節目「心園談心」！



KKbox



Spotify



SoundOn

撰文者及節目來賓

陳婉真 教授 x 小芋頭

桃園市政府人事處

