

青 少 年 與 肥 胖

四季心理諮商所 蘇琮祺心理師

青少年階段是人生發展中的狂飆時期。此時在生理、心理或社會等面向上出現的變動，經常是影響一生的重要開端。所以深入了解並嘗試理解青少年在此階段的身心發展與肥胖狀態，就變得無比重要。

本文將透過一個案例（經當事人同意改編）與三個段落，與大家一同開啟對青少年與肥胖議題的初步認識。

重新再定義青少年

在精神科的工作經驗裡，有一對兄弟讓我印象深刻，我們就稱呼他們為「大丸」和「小丸」。

一開始，我對他們並不熟悉，吸引我注意的就是他們與人不同的肥胖外型。

這對兄弟是日間病房的來院患者，白天會到院參加各項復健活動，下午則會返家，週而復始已經大約5年左右。

當時的他們，年齡分別是18及22歲，但肥胖體態常讓他們被誤認為中年人；言談中，又顯露出青少年的靦腆害羞。

青少年被認為是介於兒童與成人之間，一個生理和心理發展成熟的過渡階段。而難以被明確定義的青少年階段，常造成我們在協助青少年時的困難，或總以一句「青春期的孩子都這

樣」給帶過。

有學者提出，從生理心理成熟的角度來看，青春期大約從11~12歲（六到七年級左右）開始，一直延續到21~22歲（大學階段）時結束。而由社會制度的法律面向觀之，民法將滿18歲的國民視為成年人（112年生效），按照兒童及少年福利與權益保障法的規定，12至18歲者為少年，在少年事件處理法中的少年，則特指14歲以上未滿18歲的人。整體而言，就是以生理指標來決定青少年階段的起點，而以社會指標作為終點，我們大多將12~18歲視為青少年所處的青春期。

隨著大腦科學研究的證據與生活環境的劇烈變動，青春期可能需要被延展到『10~25歲』之間，其中考慮的是生理、心理與社會三大面向的成熟程度。從1950年代開始，女孩初經與男孩變聲的年齡持續下降，離開學校開始工作的時間延後，男女進入婚姻的年紀則不斷上攀。有研究者認為，這與飲食、睡眠、肥胖、電子產品光線、環境賀爾蒙與家庭社會壓力等因素相關，特別是作用在大腦發展上的影響。或許，我們必須學習用更寬廣的視角來重新認識青春期，以提供青少年獲得更切合當代需求的協助。

青少年肥胖的成因

在某次陪同社工師家訪的機會裡，我認識到這對兄弟的真實生活及造成肥胖的可能原因。

堆滿雜物的透天厝，飄來陣陣的潮濕氣味，在雜亂的客廳裡，我們只能勉強地擠在一張小沙發上，在坐下之前，沙發上明顯的污漬和氣味，讓我有點猶豫。

骨瘦如柴的父親醉醺醺地躺在地，而體型肥胖的母親則是不斷地抱怨生活的辛苦與命運的無奈。經過社工師的分享我才知道，兄弟的父母都有酗酒問題，父親因使用毒品多次入監，母親則為智能不足，而這個家庭也是列管的脆弱家庭。

兄弟的童年時期，因為父親的家暴問題而被多次寄養。國中小階段都必須接受特殊教育的介入，而進入高職後不久，就因為出現思覺失調症的症狀而休學，並開始到日間病房，也開始出現明顯的肥胖問題。

肥胖的主要成因為，食物熱量的攝取高於身體能量的消耗，這時剩餘能量會轉換成脂肪囤積在身體裡，而形成體脂過高的狀態。看起來雖然簡單，但在每個人身上卻都是複雜而個別差異大的一種生理歷程。換個說法，肥胖是一種由『生理、心理與社會因素所組成的生理函數結果』。青少年是否出現肥胖，是受到先天基因與後天環境等一系列複雜因素所出現的結果。

基因易感性會影響個體是否容易出現肥胖體型，而生活型態與成長環境則會決定肥胖的嚴重程度。

遺傳基因主要透過「主要基因效應」來影響個體的身體質量指數、身體脂肪量與腹部內臟脂肪量等肥胖表徵，約佔體重變異量的30%-60%。身體能量的消耗方式中，基礎代謝率與攝食產熱效應較容易受到基因的影響，而形成易胖體質。

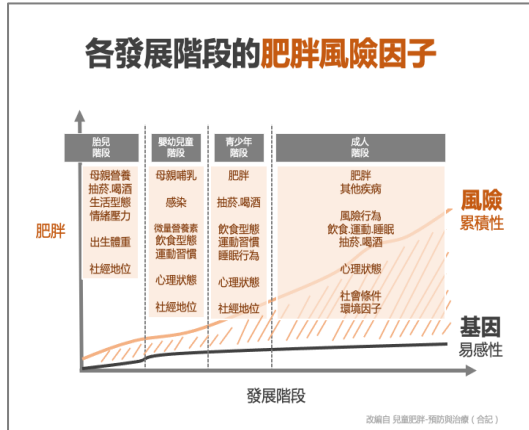
家庭與父母是個體飲食及生活型態養成的起點。父母自身的體位、在飲食與運動上的認知和行為、社經地位（教育、收入與職業）高低的狀態，都有機會影響青少年是否在生命早期就接觸到肥胖的風險因子，而出現較嚴重的肥胖困擾。

多樣化的食物選擇與使用手機的方式都可能影響青少年的肥胖程度。五步一間超商、十步一家茶飲店，百步之內就能找到鹹酥雞的致胖環境，讓青少年能輕易地取得高熱量又大份量的食物，加上缺乏活動來消耗熱量的結果，自然就是肥胖問題的出現。青少年的手機使用方式，讓他們更容易受到螢幕藍光的影響，導致夜晚的褪黑激素分泌被抑制，造成睡眠困擾的出現，並因而提高對高熱量食物的偏好。

著名的「負向童年經驗研究（Adverse Childhood Experiences Study）」則提醒我們，當個體在童年時期經歷越多的虐待、忽視與家庭功能不良，就越能預測他們是否在日後出現憂鬱症、焦慮症、肥胖症或飲食障礙等身心健康問題。尤其，許多青少年會透過暴食來緩解負向情緒，而在暴食之後卻又出現更深的羞恥或自責感，並帶來下一次的暴食循環。如果無法與青少年建立良好的互動關係，通常難以獲得相關行為的訊息，

而無法給予必要的協助。

當我們在面對身受肥胖議題所困擾的青少年時，除了關注生理面向的處理之外，多留意他們所處的心理狀態與社會環境，將有助於我們提供更全面的照護。



如何協助受肥胖困擾的青少年

在護理長的邀請下，我開始協助「大丸」和「小丸」進行體重調節的工作。

1. 先從建立關係開始。每天的問候與偶爾的閒聊，我先和兩兄弟建立信任感。
2. 接著評估兄弟的能力。臨界智能再加上思覺失調症的影響，兩兄弟對於進食衝動的因應與健康行為的執行有著相當的困難。透過將健康行為切割成小步驟、持續地追蹤紀錄，以及不斷地陪伴與鼓勵，兩兄弟也慢慢地出現轉變。
3. 再來邀請營養師的協助。由於兩兄弟除了在醫院的午餐之外，經常需要外食，為了讓他們有更正確的選擇，我邀請營養師協助指導如何自行烹調簡單的料理。

4. 最後還要來個頒獎典禮。後來兩兄弟一共減掉了將近五十公斤，我為他們籌辦頒獎典禮，還請來主治醫師親自授獎，我從他們的臉上，看到少有的自信笑容。

與青少年一同工作，從來就不是一件簡單的事情。尤其是出現肥胖困擾的青少年，他們所透露的自卑感與防衛姿態總讓人難以招架。我在這邊提出五個建議，讓需要與出現肥胖問題青少年工作的你，有個參考的工作架構：

(一) 培養建立正向關係的能力

青少年正處於一個邁向獨立自主的時期，渴望獲得他人的認可與接納。因此在與青少年一同工作時，切勿急著開始先下指導或給建議，可以先透過問開放式問句、給予正向肯定、回應內心需求與摘要對話重點等四個技巧，來促進與青少年正向連結，以提升彼此的合作關係。

(二) 運用適當的心理評估工具

有時青少年的肥胖問題，會同時伴隨情緒困擾或心理問題。為了避免遺漏重要的心理社會資訊，建議能在會談過程中，運用簡短的心理評估工具，迅速地篩檢青少年的心理狀態。例如簡式健康量表 BSRS-5 或青少年憂鬱情緒自我檢視表，都是簡單且容易填寫的評估工具，可以讓我們在短時間內全面地理解青少年。採取符合能力的執行策略許多青少年會出

現能力發展不一致與執行力欠佳的情形。我們必須先評估青少年在能力上的強項和弱項，並透過鼓勵優勢、拆解行為與

改善弱點等方式，擬定出適合青少年的問題解決策略，並在過程中展現出支持陪伴與接納同理的態度。

(三) 以鼓勵支持取代指責批判

雖然與青少年互動時，難免會讓人火冒三丈，但切記隨時保持溫柔而堅定的態度。尤其青少年特別在乎自己是否被尊重和理解，因此在互動過程中，盡量避免出現批判姿態或過多的主觀評價，而要採取類似導遊般的引導者角色，讓青少年能感受到自己是被鼓勵探索與可以自行做決定的。

(四) 思考跨專業合作的必要性

肥胖是種參雜多重成因的議題，透過全面性的關照，方能收到成效。肥胖藉由生理外表來呈現，但卻可能是透過心理狀態、人際關係或環境因素所誘發而來。尤其是在青少年階段時，正面臨生理、心理與社會面向的快速變化和發展，單一專業可能難以全面性地協助當事人，此時醫師、心理師、營養師及護理師等醫療專業的橫向整合，將有益於提升照護的效率和品質。