

星島日報健康專欄《保健至專》- 少年不識愁滋味？

很多人都覺得小朋友活潑開朗，並不會如成年人般覺得焦慮不安或鬱鬱寡歡，但其實在這個充滿壓力的現代社會，小朋友和青少年很多時候都會因為學業、朋輩關係、家庭或者戀愛問題，因而出現情緒困擾，但卻不懂得尋求協助。他們當中部分徵狀會與成人一樣，包括焦慮症的患者很容易緊張不安、心跳加快、暈眩、胃部不適及腹瀉等；抑鬱症患者則會有情緒低落、失眠、食欲下降、疲倦，以及出現負面想法，甚至萌生自殺念頭。

必須注意有些小朋友和青少年或因不善於表達，未能清楚地以言語道出他們內心的焦慮和不快，反而會藉口一些行為，例如發脾氣、拒絕上學及濫用藥物等，處理他們的情緒困擾。這樣很多時反會令家長及老師誤會他們天性頑皮或懶散，導致更多衝突和誤解，故如發現身邊的孩子或青少年有明顯情緒問題或行為改變，應多加聆聽他們的心聲，並加以開解，有需要時尋求專業人士，如社工或心理學家的協助。

青山醫院精神健康學院譚鳳翎醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 2012-08-27)

少年不識愁滋味？

周一：視光學/精神科

保健至專

很多人都覺得小朋友活潑開朗，並不會如成年人般覺得焦慮不安或鬱鬱寡歡，但其實在這個充滿壓力的現代社會，小朋友和青少年很多時候都會因為學業、朋輩關係、家庭或者戀愛問題，因而出現情緒困擾，但卻不懂得尋求協助。他們當中部分徵狀會與成人一樣，包括焦慮症的患者很容易緊張不安、心跳加快、暈眩、胃部不適及腹瀉等；抑鬱症患者則會有情緒低落、失眠、食欲下降、疲倦，以及出現負面想法，甚至萌生自殺念頭。

必須注意有些小朋友和青少年或因不善於表達，未能清楚地以言語道出他們內心的焦慮和不快，反而會藉着一些行為，例如發脾氣、拒絕上學及濫用藥物等，處理他們的情緒困擾。這樣很多時反會令家長及老師誤會他們天性頑皮或懶散，導致更多衝突和誤解，故如發現身邊的孩子或青少年有明顯情緒問題或行為改變，應多加聆聽他們的心聲，並加以開解，有需要時尋求專業人士，如社工或心理學家的協助。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
譚鳳翎醫生



註：明天由高級營養師黃榮俊主理