

星島日報健康專欄《保健至專》- 孩子也有焦慮症

暑假將至，有些家長可能已為子女報讀了各式興趣班，令假期每天被密密麻麻的活動，填得滿滿。

筆者想起某個個案：小敏（化名）是家中的么女，個性文靜且膽小怕事。在父母悉心栽培下，報讀了不少興趣班和補習班。然而過度的訓練反而使她休息不足，加上父母那「望女成鳳」的心態更使其變得十分緊張。當一次又一次未能達到父母期望時，小敏漸漸對學習產生恐懼，並出現一些身體上的小毛病，例如肚瀉及腹痛等，但多方面檢查卻顯示身體正常。然而，小敏的「病況」卻未見好轉，反而開始感到精神不能集中和易疲倦，緊張的感覺揮之不去，晚上更會失眠。考試、測驗前徵狀更明顯，甚至因而缺席，成績一落千丈。

或需要接受藥療

小敏其實患了「兒童廣泛性焦慮症」，屬於焦慮症的一種。患者易感焦慮不安，好像感到隨時有禍事發生。他們所憂慮和害怕的事物、情境或活動可十分廣泛。他們逃避的行為模式，往往會令焦慮的症狀繼續維持下去。

要幫助他們，首要多跟其家人溝通，了解孩子面對的困難及挑戰，以及聆聽父母的期望和落差。問題核心可來自功課壓力、遭到欺凌、轉校、親人患病或離異等。找出因由後，要避免責難孩子或指責父母和校方的不是，於專業人士如醫生和心理學家的協助下，各方互相多加溝通，找出具體協助孩子的方法。部分孩子或需要接受藥療，以助克服焦慮的病徵。要讓療效持久，亦應教導孩子對抗挑戰和困難的正確態度，也要教授父母一些行為治療技巧，以及協助他們欣賞子女的長處和多加鼓勵。

青山醫院精神健康學院精神科醫生程永嘉

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-06-30)

孩子也有焦慮症

精神科 / 營養學

暑假將至，有些家長可能已為子女報讀了各式興趣班，令假期每天被密密麻麻的活動，填得滿滿。

筆者想起某個個案：小敏(化名)是家中的么女，個性文靜且膽小怕事。在父母悉心栽培下，報讀了不少興趣班和補習班。然而過度的訓練反而使她休息不足，加上父母那「望女成鳳」的心態更使其變得十分緊張。當一次又一次未能達到父母期望時，小敏漸漸對學習產生恐懼，並出現一些身體上的小毛病，例如肚瀉及腹痛等，但多方面檢查卻顯示身體正常。然而，小敏的「病況」卻未見好轉，反而開始感到精神不能集中和易疲倦，緊張的感覺揮之不去，晚上更會失眠。考試、測驗前徵狀更明顯，甚至因而缺席，成績一落千丈。



或需要接受藥療

小敏其實患了「兒童廣泛性焦慮症」，屬於焦慮症的一種。患者易感焦慮不安，好像感到隨時有禍事發生。他們所憂慮和害怕的事物、情境或活動可十分廣泛。他們逃避的行為模式，往往會令焦慮的症狀繼續維持下去。

要幫助他們，首要多跟其家人溝通，了解孩子面對的困難及挑戰，以及聆聽父母的期望和落差。問題核心可來自功課壓力、遭到欺凌、轉校、親人患病或離異等。找出因由後，要避免責難孩子或指責父母和校方的不是，於專業人士如醫生和心理學家的協助下，各方互相多加溝通，找出具體協助孩子的方法。部分孩子或需要接受藥療，以助克服焦慮的病徵。要讓療效持久，亦應教導孩子對抗挑戰和困難的正確態度，也要教授父母一些行為治療技巧，以及協助他們欣賞子女的長處和多加鼓勵。

整理：Kar

今日顧問：
青山醫院精神健康學院
精神科醫生程永嘉

