

兒童和青少年的焦慮問題

ANXIETY PROBLEMS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS



Centre of Knowledge
on Healthy Child Development

OFFORD CENTRE FOR CHILD STUDIES

家長可能注意到自己的孩子看來緊張或害怕，這或許與單一的壓力事件有關，例如要在學校戲劇中表演或要參加考試。在這些情況下，孩子擔心或感覺緊張是正常的，這甚至可以幫助孩子記住臺詞或爲了考試而溫習更長的時間。

但是，如果兒童或青少年經常感到緊張或擔心，並發現難以應付任何新局面或新挑戰，那麼他們可能就有問題了。更恰當地描述他們的感覺應該是「焦慮」（anxious），而並非僅僅是「緊張」（nervous）。

焦慮的定義是擔心或不安的感覺。當焦慮的程度足以妨礙兒童或青少年的日常活動時，我們就稱之爲「**焦慮症**」（Anxiety Disorder）。焦慮症是一種精神疾病，可能需要醫學或心理學方面的治療。

焦慮症常見嗎？

大約6%的兒童和青少年患有嚴重到需要治療的焦慮症。

焦慮症可以持續多久？

若不接受治療，有些始於童年的焦慮症能持續終生，儘管病況時隱時現。

甚麼原因導致焦慮症？

焦慮症的成因衆多而複雜，遺傳基因很可能是導致焦慮症的一個原因。不過，家庭、社區、學校和其他環境也能引發焦慮症。

例如，嬰兒或幼童的生活中有過多壓力會變得焦慮。其他兒童會因家長或其他照護人員表現焦慮，而「學會」以焦慮應對新情況。對大多數兒童或青少年來說，引發焦慮症的卻是以上的綜合原因。

甚麼是正常和不正常？

對參加考試之類的單一事件感到緊張是正常的。試圖避免所有造成焦慮的情況是不正常的，這可能意味著該兒童或青少年患有焦慮症。

焦慮症的類別

兒童和青少年可同時患有以下多種焦慮症：

分離焦慮症 (Separation Anxiety Disorder)

有時年紀較大的兒童和青少年害怕離開自己的家長，他們會擔心禍事會發生在父母或自己所愛的人身上。但只有當他們無緣無故地擔心時，這才是個問題。這些年輕人可能患有一種稱爲「分離焦慮症」的疾病。

患有分離焦慮症的兒童可能不肯上學，或家長不在身旁就不能入睡。他們可能會做關於迷路或被綁架的惡夢，也可能會有胃痛或噁心的身體迹象，甚至會出於恐懼而嘔吐。如果這種行爲持續存在至少四個星期，並且導致真正而且不斷出現的社交或學校問題，就可以作出分離焦慮症的診斷。

焦慮性精神官能症 (Generalized Anxiety Disorder, GAD)

患有此病症的兒童或青少年有許多擔心或恐懼。他們有身體上的症狀，如肌肉緊張、不安感、容易變得疲勞、不能集中注意力或有睡眠障礙的問題。患有此病的兒童往往試圖做事完美，他們也覺得需要得

到認可。

社交恐懼症 (Social Phobia)

與幼童比較，社交恐懼更易發生在青少年身上。它涉及到對社交場合的擔心，如要去上學或在課堂上講話。症狀可能包括出汗、臉紅或肌肉繃緊。

患有此病的人通常會避免他們所害怕的場合以控制自己的症狀。患有社交恐懼症的年輕人往往對批評過度敏感，不敢維護自己。他們也可能會自尊心低落，容易感到窘迫，並且會非常害羞和忸忸自覺。

強迫性精神病 (Obsessive-Compulsive Disorder, OCD)

強迫性精神病的症狀通常始於兒童早期或青春期。患有強迫性精神病的兒童和青年人有頻繁出現、無法控制而且不合乎情理的想法（即「強迫性觀念」）。這些想法大量出現在他們的腦海中。他們需要完成某些慣性或指定動作（即「強制性的動作」）以試圖摒除這些想法。

在某些情況下，焦慮對年紀小的兒童來說或許是正常的，但對較大的兒童則並非正常。一個常見的例子是：當幼兒第一次與臨時保姆獨處時會變得不高興。這種分離焦慮症對幼兒來說是正常的反應，但對青少年來說就不正常了。若癥狀在童年後期或青春期開始出現且持續數個星期，或許應該尋求專業人士的幫助。

為了避免他們想像中的結果出現，患有此病症的兒童和青少年會經常重複某些行為。例如，有些怕細菌的人會一遍又一遍的洗手以避免感染細菌。這些想法也能令青少年極為焦慮。這些強迫想法和「強制動作」會佔去大量時間，使青少年無法過正常生活。

急性驚恐症 (Panic Disorder)

這是一種嚴重的焦慮症。當青少年 — 有時是兒童 — 感到非常害怕或呼吸困難，並且心臟砰砰地跳動時，他們可能受到恐慌突襲。他們也可能覺得發抖、頭暈，並且覺得就要精神錯亂甚至會死。這名青少年或兒童可能根本不想上學或離開家，因為他們害怕可怕的事情會發生在他們身上。若恐慌突襲頻繁發生，就可能意味著他們患有驚恐症。

創傷後遺症 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)

創傷後遺症在兒童中較為罕見。它通常涉及到一連串焦慮症狀，這些症狀是在一次或多次嚴重情感打擊之後出現的，包括提心吊膽、肌肉繃緊、對周圍環境過份警覺 (hypervigilance)、做惡夢和其他睡眠問題。

患有創傷後遺症的兒童和年輕人有時也報稱，覺得他們「再次經歷」了那種創傷過程。這些「閃回」

(flashbacks) 經常包括對觸發事件活靈活現的記憶，並可能涉及到身體、情感精神或性方面的虐待。

背景資料 (只有英文版)

If Your Adolescent Has an Anxiety Disorder: An Essential Resource for Parents 作者: Edna B. Foa, Linda Andrews 出版: Oxford University Press, USA (2006)

Coping with Social Anxiety: The Definitive Guide to Effective Treatment Options 作者: Eric Hollander 出版: Holt Paperbacks (2005)

Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias 作者: Tamar E. Chansky 出版: Broadway (2004)

分步指南 (只有英文版)

What to do when your Child has Obsessive-Compulsive Disorder: Strategies and Solutions 作者: Aureen Pinto Wagner 出版: Lighthouse Press, Inc. (2002)

Keys to Parenting Your Anxious Child 作者: Katharina Manassis 出版: Barron's Educational Series (1996)

Living Fully with Shyness and Social Anxiety: A Comprehensive Guide to Gaining Social Confidence 作者: Erika B. Hilliard 出版: Marlowe & Company (2005)

選擇性緘默症 (Selective Mutism)

選擇性緘默症描述的是某些兒童的行為，他們在某些場合不講話，但在其他場合則講話。患有選擇性緘默症的兒童對說話有特定的擔心，但僅在使他們感到緊張的場合才有這種擔心。

有些兒童可能僅對自己的家長講話，但不同其他成年人講話。當他們知道他們不得不講話時，這些兒童可能會臉紅、低頭往下看或變得退縮。當他們在這種情形真的交流時，他們可能會用手去指或用其他手勢，或低聲耳語，而並非放聲說話。

多達2%的學齡兒童可能會有選擇性緘默症的癥狀，而且這些癥狀通常在當他們開始上幼兒班或開始上學時出現。隨著年齡的增長，這種病症在有些兒童身上會消失，但有些兒童的病症則會演變成社交恐懼。

甚麼治療方法是有效的?

有助於調節大腦化學物質的抗焦慮藥物，例如選擇性血清素再吸收抑制劑 (selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI) 和認知行為療法 (cognitive behavioural therapy, CBT)，都已顯示出是對兒童焦慮症的有效治療。

認知行為療法被認為是治療的首選。如果年齡較大的兒童或青少年對認知行為療法完全沒有反應，那麼可以加上藥物治療。

Help for Worried Kids : How Your Child Can Conquer Anxiety and Fear

作者: Cynthia G. Last 出版: Guilford Press (2005)

Your Anxious Child : How Parents and Teachers Can Relieve Anxiety in Children

作者: John S. Dacey 出版: Jossey-Bass (2001)

Helping Your Anxious Child: A Step-By-Step Guide for Parents

作者: Ronald Rapee 出版: New Harbinger Publications (2000)

青少年讀物 (只有英文版)

What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety

作者: Dawn Huebner 出版: Magination Press (2005)

影音資料 (只有英文版)

Fighting Their Fears: Child and Youth Anxiety

作者: Melanie Wood 出版: National Film Board of Canada (2004) NFB ID# 113C9104249

網站 (只有英文版)

美國焦慮症協會 (Anxiety Disorders Association of America)

www.adaa.org/GettingHelp/FocusOn/Children&Adolescents.asp

加拿大兒科協會 (Canadian Paediatric Society)

www.caringforkids.cps.ca/behaviour/fears.htm



McMaster
Children's Hospital



本資訊冊由 CIBC 世界市場兒童奇蹟基金會 (CIBC World Markets Children's Miracle Foundation) 資助，並由健康兒童發育知識中心 (Centre of Knowledge on Healthy Child Development) 編制。

健康兒童發育知識中心是奧福德兒童學習中心 (Offord Centre for Child Studies) 的一個計劃，奧福德兒童學習中心是幫助兒童茁壯成長的表表者。請瀏覽 www.knowledge.offordcentre.com 網站，以獲取更多資訊去識辨、預防和治療兒童和青少年的精神健康問題。

創意共用授權條款

您可以



共用本作品 — 包括複印 / 製、分發和傳播。

共用條件如下:



指明所有權。您必須根據作者或授權方要求之方式具體說明本作品所有權屬於作者或授權方 (但不得以任何方式暗示他們認可您或您對本作品的使用)。



非商業性用途。您不得將此作品用於商業用途。



禁止演繹。您不得對本作品進行改變、改造或基於本作品構建新作品。