

簡介——給父母參考的資料

# 兒童的焦慮

## 父母應有的認識

---

### 什麼是焦慮 (Anxiety) ?

當孩子有一段長時間感到恐懼或抑鬱，衛生專業人員會叫這是焦慮。有些孩子在某些情況下會感到驚慌或緊張，例如在運動場上或在入睡前。又有些兒童對任何事都感到焦慮和擔憂，因害怕有些不好的事情會發生，由怕上學至怕黑都有。這些反應有時是正常的。當孩子的驚慌和擔憂比預料的大，做父母的就要小心留意了。

### 有三點必須用來判斷孩子的擔憂有多嚴重：

#### 1. 我們孩子的擔憂是否跟別的孩子一樣？

當孩子少於三歲時，對與父母分開有強烈反應是正常的。在讀書早期，孩子都會害怕昆蟲、陌生人或鬼魅。當孩子十多歲時會害羞和不大喜歡社交。如果孩子的驚恐反應太強烈或持續太久，我們要開始留意他們是否患有焦慮的問題。因為焦慮失常不是正常的反應，而是一種疾病，例如青年人一向的學業成績都不錯，突然十分擔心自己不合格。

#### 2. 我們的孩子能否解釋他們的感受？

孩子通常不能解釋自己的焦慮，他們是很難說出他們的驚恐或緊張。做父母的責任是能洞察出孩子的習慣和他們處理情緒方法的改變，舉例說，女兒有沒有更離群？兒子有沒有少睡了？小孩是否更依賴？正在讀書的女兒是否缺課很多？我十多歲的兒子是否開始顧慮太多？

### 3. 情況維持多久？

在兒童時期正常的憂慮，不會停留太久。如果他們的驚恐或擔憂有三星期多，我們便要加倍留意了。如果有三個多月，我們必須找專業人員的幫助。

### 我們怎麼知道孩子真的有問題？

我們的孩子日常跟很多不同年齡的人接觸往來，有些人能察覺孩子行為的改變，或能說出原委來。有時當我們知道了原因，我們必須理解和給孩子時間去適應。

### 我們怎樣分辨出正常的顧慮和需要治療的焦慮？

無論是孩子或大人都有過顧慮和恐慌的經驗，我們必須小心處理，不致于『杞人憂天』，又或疏忽了孩子的真問題，而阻礙了他們的進程。如果父母把孩子的每個憂慮，都作為大問題處理，可能有百害而無一利，孩子會開始感到世界是危險的。不是所有憂慮和恐懼都要受專業人員的幫助，有些恐慌對某些年齡的孩子來說是正常的，並標誌了他們在成長。

### 用以下的方法去看看你的孩子是否過份憂慮：

- 1. 情況沒有好轉：**比喻我們的孩子在運動場上被人欺負，她一斷時間當與別的孩子一起時都感到十分焦慮和驚恐，甚致不想上學。後來與校方說過後，欺凌的行為停止了。但是孩子的恐慌仍然存在，就算在一個友善的校園裏，她也會有恐慌失常。如果她在引發的原因除去後，還有恐慌和驚恐等的焦慮發作多過三個月，她便需要進一步的關注。
- 2. 憂慮愈來愈壞：**當起初的焦慮反應，變成新的憂慮，並有生理的癥狀，如嘔吐、胃痛和頭痛等；我們便要找出原委來。
- 3. 情況在他們的生活中構成問題：**如果孩子因害怕或焦慮不能做他們日常做到的事，我們就必須加以關注；如果我們感到他們的反應防礙了正常的生活和成長，我們必須去找幫助。

## 孩子有焦慮的癥狀是什麼：

- 焦慮的孩子會擔憂很多關於危險或受恐的事；例如：他們怕受到傷害、被譏笑、或近親會病倒。
- 當孩子感到焦慮，他們的呼吸會加快，可能會流汗、噁心、肚瀉、頭痛和感到十分不愉快。
- 當孩子焦慮時他們會神經緊張，有時會哭泣、依賴或坐立不安。
- 焦慮的孩子多迴避他們害怕的事和物；例如：怕見不認識的孩子就不到校園去；害怕與父母分開就不參加聚會。

## 當孩子焦慮時，我們可怎麼樣去幫助他們？

當孩子的顧慮阻礙他們的日常生活，我們可以開始聆聽而無須給答案；或開解他們說那些憂慮不是真的。我們可嘗試堅定而溫柔地去鼓勵他們不要迴避他們驚怕的事物。有時甚麼辦法都好像沒有用，我們可向其他人求助；例如可信任的朋友或牧師。但問題持續下去，最好找專業人員來幫助；例如家庭醫生、兒科醫生、輔導員、心理學家或治療員等。他們會用有效的方法，這包括鬆弛、增加自尊和改善自信心，去治療焦慮。當這些方法沒有什麼幫助而焦慮很是嚴重，藥物治療是有幫助的。

## 不同的文化背景會否影響我們對焦慮的看法？

沒錯，有些行為在某些文化下是焦慮，而在別的文化背景下是正常的。例如在某些文化中，婦女和孩子低聲說話是正常的，而沒有人會說這是害怕或擔憂。

父母都想給孩子最好的，如果我們對孩子的某些行為感到關注，我們要比較深入去看看。另一方面，如果我們可接受孩子的行為，這行為又對孩子的日常生活不構成問題或顧慮，雖然別人感到關注，很大可能這行為不會是嚴重的問題。

記著，擔憂和害怕對孩子來說是正常的。但當孩子的顧慮和害怕是持久的，這裏有有效的治療，同時孩子不用受不必要的痛苦。

## 當孩子需要幫助，而我們不知正確的方法，該怎麼辦？

- 可致電 Transcultural Mental Health Centre ( 跨越文化精神健康中心 )，尋求指導，他們有職員會說你的語言；
- 可致電就近的兒童專科醫院，尋求指導和資料；
- 可跟孩子的學校輔導員聯絡；
- 可致電本區的社康中心；
- 可約見你的家庭或普通科醫生，尋求指導或有關本區的專業人員的資料，例如：兒童心理學家或兒童專科醫生。

### **Transcultural Mental Health Centre**

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

### **Kids Help Line Free Call**

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002