



kelty mental health
resource centre

BC's Information Source
for Children, Youth & Families

儿童和青少年的焦虑问题

anxiety problems in children and adolescents

父母们可能注意到自己的孩子似乎会紧张或害怕。这可能与某件有压力的事件有关，例如参加学校的演出或者考试。在这些情况下，孩子感到担心或紧张是正常的现象，这甚至有助于孩子记住台词、或者花更多时间复习考试。

然而，如果儿童或青少年经常感到紧张或担心，并且觉得难以应对新的情况或挑战，那他们就可能有问题了。与其说他们感到“紧张”，不如说用“焦虑”来描述他们的感受更为准确。

焦虑被定义为一种担心或心神不定的感觉。当焦虑程度大到干扰儿童或青少年的日常活动时，我们称之为焦虑症 (Anxiety Disorder)。焦虑症是一种可能需要药物治疗或心理治疗的精神病症。

焦虑症有多常见？

大约有6%的儿童和青少年患有需要接受治疗的严重焦虑症。

焦虑症会持续多久？

如果不予以治疗，有些从童年时代开始患上的焦虑症可能会持续一生，尽管病情可能会时好时坏。

焦虑症的起因何在？

焦虑症有多种复杂的诱因。其中基因很可能是导致焦虑的一个因素。不过，家庭、街坊、学校和其它环境都有可能引发焦虑。

例如，如果所处环境中压力过多，有些婴儿或幼童也可能产生焦虑。其他孩子可能会由于父母或其他看护人表现出焦虑情绪，从而“学会”以焦虑的方式对新环境做出反应。在大多数儿童和青少年身上，引发焦虑症的则是上述综合因素。

如何区别正常与不正常的表现？

对诸如考试等单一事件感到紧张是正常的。而尽量躲避导致焦虑的各种情形则是不正常的，很可能意味着这名儿童或青少年患有焦虑症。

在某些情况下，幼童发生焦虑可能是正常现象，而年龄较大的孩子出现焦虑就属不正常。一个常见的例子是，一名幼童第一次单独与保姆在一起时会感到不安。这种分离焦虑对一名年幼的儿童来说是正常反应，但发生在青少年身上就不正常。如果这些症状发生在童年末期或青少年期并且延续数周，就需要及时寻求专业帮助

焦虑症的种类

儿童和青少年可能会同时患有一种以上的焦虑症。焦虑症的种类包括：

分离焦虑症 (Separation Anxiety Disorder):

有时候年龄较大的儿童和青少年会因为与父母分离而感到害怕。他们会担心父母或其他至爱亲人可能发生不测。假如毫无切实理由却又忧心忡忡，那就出问题了。这些年轻人可能患上了分离焦虑症。

患有分离焦虑症的孩子可能会拒绝上学，或者没有父母陪伴就无法入睡。他们可能会做恶梦，梦见自己迷路或被绑架。他们在身体上也可能会出现症状，例如腹痛、恶心、甚至因恐惧而呕吐。如果这种行为持续至少四周，并且引发现实持续不断的社交或学习问题，就应当进行分离焦虑诊断。

广泛性焦虑症 (Generalized Anxiety Disorder, GAD):

患上这种病症时，儿童或青少年有许多担心和恐惧，体现在身体上的症状包括肌肉紧张、忐忑不安、容易感到疲倦、精神恍惚或难以入睡。患有这种病的儿童经常力求做事完美，也觉得需要别人的认同。

社交恐惧症 (Social Phobia):

青少年出现社交恐惧症的机率超过儿童。社交恐惧症包括在社交场合感到担心，例如必须要去学校、必须在课堂上发言，其症状可能包括出汗、脸红或肌肉紧张。

社交恐惧症患者通常试图通过避开所担心的场合来控制症状。患有社交恐惧症的年轻人常常对批评过于敏感，并且难以自我维护。他们还可能缺乏自尊、容易受窘、非常害羞和忸怩。

强迫性神经症 (Obsessive-Compulsive Disorder, OCD):

强迫性神经症(OCD, 又称强迫症)的症状通常在幼儿或青春期中开始。患有强迫症的儿童和青少年常常不由自主地产生一些不合理的想法(“沉溺”)。这些想法经常出现在他们的脑海中。于是他们需要通过某些例行固定程序或程式(“强迫性行为”)，试图捺除这些想法。

儿童及青少年患者会经常重复一些行为，以避免出现想象出来的结果。例如，有些人害怕细菌，于是不断洗手以免感染疾病。这些想法会使未成年人感到很焦虑。沉溺和强迫性行为会占去很多时间，让他们无法正常地生活。

惊恐症 (Panic Disorder):

这是一种严重的焦虑症。当青少年(有时包括儿童)感到非常害怕、呼吸困难、或是心脏狂跳时，就可能会出现惊恐发作 (panic attack)。他们可能还会颤抖、感到晕眩、觉得自己要发疯或甚至要死了。在这种情况下，青少年或儿童可能根本就不想去上学

或出门，因为他们担心会有什么可怕的事情发生在自己身上。如果时常会出现惊恐发作，那就可能意味着他们得了惊恐症。

创伤后应激障碍 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD):

创伤后应激障碍在儿童身上很少见。通常是在经历一次或多次严重的情绪烦乱之后，出现一些焦虑症状。这些症状包括易受惊吓、肌肉紧张、过分留意身边的环境(过度警觉)、作恶梦和其它睡眠问题。

患有创伤后应激障碍的儿童和青少年有时也会说：感觉自己“重新体验”了创伤性的经历。这些“闪回现象”(flashbacks)常常包括对触发事件的鲜明记忆，这些记忆可能涉及身体、感情或性虐待。

选择性缄默症 (Selective Mutism):

有些儿童在某些场合中不说话，在另外的场合中却又开口说话。选择性缄默症就是用来形容这些孩子的此类行为的一个术语。虽然患有选择性缄默症的儿童特别担心说话这件事，但只是在让他们感到担忧的场合中才会如此。

有些儿童可能只和自己的父母说话，而不和其他成年人说话。当他们知道自己将不得不开口说话时，这些孩子可能会脸红、低头或者

退缩。当他们在类似场合中开口说话时，可能会用手去指指点点、或使用其它手势，要不就用悄悄耳语，而不是正常说话。

有高达2%的学龄儿童可能会有选择性缄默症的症状，这些症状通常出现在他们开始上幼儿园或上学的时候。有些孩子可能在长大后症状就会消失，但很多孩子则持续下去，并患上社交恐惧症。

哪些治疗有效?

据显示，抗焦虑药物 — 诸如有助于调节大脑中化学物质的各种选择性血清素再摄取抑制剂(selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI) — 和认知行为疗法(cognitive behavioural therapy, CBT)对治疗儿童焦虑症有效。

认知行为疗法是公认的首选治疗方式。如果年龄较大的儿童或青少年对认知行为疗法没有完全反应，那时候再加上药物治疗。

背景资料(仅有英文版)

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(仅有英文版)

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)

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)

青少年读物(仅有英文版)

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

Overcoming Anxiety 作者: Dawn Huebner 出版: Magination Press (2005)

音像资料(仅有英文版)

Fighting Their Fears: Child and Youth Anxiety 作者: Melanie Wood

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

网站(仅有英文版)

美国焦虑症协会(Anxiety Disorders Association of America)

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

加拿大儿科协会(Canadian Paediatric Society)

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

Kelty 精神健康资源中心，是卑诗省为儿童，青年和家庭提供有关精神健康和成瘾物质问题的信息来源。此外，中心还提供资源给不同年龄而患有饮食失调的人士。

创意共用授权条款 BY-NC-ND 2.5

健康儿童发展知识中心允许使用

Keltymentalhealth.ca

Vancouver: 604-875-2084 Toll-free: 1-800-665-1822

fact sheet: 儿童和青少年的焦虑问题 kelty mental health resource centre 2012