



kelty mental health
resource centre

BC's Information Source
for Children, Youth & Families

兒童和青少年的焦慮問題

anxiety problems in children and adolescents

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為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，我們就稱之為「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？

焦慮症的成因眾多而複雜，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：

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開始出現且持續數個星期，或許應該尋求專業人士的幫助。

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為「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。如果這種行為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。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。

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「強制作動」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。

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。

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)

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

Kelty精神健康資源中心，是卑詩省為兒童，青年和家庭提供有關精神健康和使用致癮物質問題的信息來源。此外，中心還提供資源給不同年齡而患有飲食失調的人士。

創意共用授權條款 BY-NC-ND 2.5

健康兒童發展知識中心允許使用

Keltymentalhealth.ca

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

fact sheet: 兒童和青少年的焦慮問題 kelty mental health resource centre 2012