

兒童及青少年的焦慮

作者：Ian Manion

RBC 兒童心理健康計劃

對某些事物及景況，感到有壓力、憂慮和恐懼，是相當普遍和正常的。其實，有點兒緊張，確可激勵我們做好準備，去應付校內考試、進行體育訓練或其他活動。甚至有時，在受到威脅的情況下所出現的害怕，更可幫助我們處事小心，以及面臨挑戰時，作出恰當的選擇。事實上，差不多所有人都曾經有焦慮的經驗。

然而，若情況變得嚴重，以致影響日常生活，上述的畏懼和擔憂症狀便可列為「焦慮症」。一般來說，只有約 6%患有焦慮症的兒童因情況嚴重而需要接受治療。這些兒童及青少年可能會出現不同類型的焦慮症，有時更可同時患上不止一種的焦慮症。

焦慮症的成因錯綜複雜。某些在兒童期開始的焦慮症，若不能及時醫治，便會困擾一生。假若焦慮情況日益嚴重，影響到其年齡及成長階段的正常學校和社交活動，便應尋求專業建議，及早治理。

需留意的各種狀況：

- **生理徵狀：**胃痙攣、頭痛、嘔吐腹瀉、感到昏厥、手面麻痺、膝部軟弱無力，以及頭暈目眩等。
- **情緒徵狀：**表現與當時情況不成比例的憤怒、傷心、挫敗、無望及窘迫；在事前數小時、多天、甚至數星期，持續擔憂。
- **行為徵狀：**失眠、發惡夢；完全避見朋友、避免任何活動或出席任何場合。

每個兒童的實際徵狀，各有不同組合；就算是同一人，徵狀亦可隨時日改變。雖然，有部分兒童很早便出現這些徵狀，但其他兒童卻可能要在家中、學校或公眾場所，行為突然劇變時，才引起他人注意，發現問題所在。

值得慶幸就是，我們已經找到有效方法，去治療大部分罹患焦慮症的兒童及青少年。當中，認知行為治療（**Cognitive Behavioural Therapy**，簡稱 **CBT**）是公認為醫治六歲以上的兒童及青少年的最佳方法。若認知行為治療對該名兒童或青少年患者完全無效，就要加上藥物治理。

欲知更多詳情，請瀏覽 www.rbc.com/childrensmentalhealth。