



# L'anxiété chez les enfants et les adolescents

Détecter et traiter les troubles anxieux chez les enfants

## Table des matières

Version en chinois.....2

Version en pendjabi.....3

Version en urdu.....5

## 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](http://www.rbc.com/childrensmentalhealth)。

# ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ

## **RBC** ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ (ਆਇਨ ਮੈਨੀਅਨ)

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਡਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਖੇਡ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਡਰਨਾ, ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਹਿ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਅੰਦਾਜ਼ਨ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਗਾੜ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਇੰਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ-ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਖ 'ਤੇ ਝੁਣਝੁਣੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿਰ ਦਾ ਭਾਰਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਭਾਵਕ ਲੱਛਣ—ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ, ਬੇਉਮੀਦੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਜੋ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਅਨੁਪਾਤਕ ਵੱਧ; ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੰਟਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬੱਧੀ ਲਗਾਤਾਰ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਵਰਤਾਓ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੁਮੇਲ ਇਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰ, ਪਬਲਿਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। Cognitive Behavioural Therapy (CBT) ਨੂੰ ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬਾਲਗ CBT ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.rbc.com/childrensmentalhealth](http://www.rbc.com/childrensmentalhealth) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## بچوں اور نوجوانوں میں تشویش

این مینون (Ian Manion)

RBC چلڈرنز مینٹل ہیلتھ پروجیکٹ کیلئے

کچھ معاملات میں دباؤ، فکر مندی اور خوف کا احساس رہنا ایک عام عمل ہے۔ یہ دراصل آپ کو اسکول کے امتحان، کھیل کے میدان یا کسی دیگر کاروائی کی تیاری کرنے کیلئے اہم محرک ثابت ہو سکتا ہے۔ خطرناک حالات میں ڈر کی وجہ سے آپ احتیاط سے کام لیتے ہیں اور ایسے حالات میں صحیح سے فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تقریباً تمام افراد کسی ناخوشگوار وقت تشویش کے تجربے سے گزرتے ہیں۔

خوف اور فکر تشویش کی بیماری کے زمرے میں آتے ہیں جب یہ علامات بہت بڑھ جائیں اور روزمرہ کی زندگی میں مغل ہونے لگیں۔ کسی بھی وقت، 6% بچوں میں تشویش کی بیماری پائی جاتی ہے جس کیلئے علاج کی ضرورت ہے۔ بچے اور نوجوان مختلف قسم کی تشویش کی بیماریوں سے گزر سکتے ہیں اور یہ ایک وقت میں تشویش کی کئی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔

تشویش کی بیماری کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ بچپن میں شروع ہوئی تشویش کی بیماری ساری زندگی تک ساتھ رہ سکتی ہے اگر اس کا علاج نہ کیا جائے۔ اگر شدید تشویش اسکول یا معاشرتی معاملات میں مداخلت کرنے لگے تو پھر پیشہ ورانہ تجویز حاصل کرنی چاہیے۔

ان علامات پر نظر رکھنی چاہیے:

جسمانی علامات - پیٹ میں مروڑ، سردرد، متلی اور دست، کمزوری، چہرے اور ہاتھ میں خارش، گھٹنوں میں کمزوری اور چکر آنا۔

جذباتی علامات - غصہ، افسردگی، مایوسی، ناامیدی اور شرمندگی کا صورتحال سے نسبتاً زیادہ ہونا، گھٹنوں، دنوں اور ہفتوں کے بارے میں وقت سے پہلے لگاتار پریشان ہونا۔

فطری علامات - نیند آنے میں پریشانی اور برے خوابوں کا آنا۔ دوستوں، سرگرمیوں اور دیگر معاملات سے دور رہنا۔

یہ سب علامات ہر بچے میں مختلف انداز میں پائی جاتی ہیں اور وقت کے ساتھ ان میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ اگرچہ چند بچوں میں یہ علامات بہت جلد نظر آ جاتی ہیں، باقی بچوں میں یہ علامات ان کے گھر، اسکول یا کہیں اور نظر آنا شروع ہوتی ہیں اور دوسروں کو احساس دلاتی ہیں کہ کچھ مسئلہ ہے۔ تشویش کی بیماریوں کے بارے میں اچھی بات یہ ہے کہ ہم جانتے ہیں کہ زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں میں اس کا علاج کامیابی سے کیسے کیا جاسکتا ہے۔

کوگنیٹیو بیہوریل تھیرپی (CBT) نوجوانوں اور 6 سال سے اوپر کے بچوں کے علاج کا نام ہے۔ اگر بچہ اور نوجوان (CBT) سے صحت مند نہیں ہوتا تب علاج میں ادویات کا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے [www.rbc.com/childrensmentalhealth](http://www.rbc.com/childrensmentalhealth) پر رجوع کریں۔