

儿童发展障碍系列之 焦虑症



香港特别行政区政府
卫生署儿童体能智力测验服务
www.dhcas.gov.hk



01 甚么是 焦虑症？



焦虑和恐惧是人与生俱来的一种基本情绪。很多人都会害怕一些事物，或因为面对压力而感到紧张，这也是很正常的反应。一般情况下，这些焦虑会随著儿童长大而逐渐减轻或消失。但假如儿童的焦虑和恐惧变得严重，而且已经持续了一段时间，那就要特别留意。



02 儿童常见的 焦虑症种类：



社交焦虑

儿童很害怕与陌生人接触，与人交谈时显得紧张和不自然。



分离焦虑

儿童很害怕与父母或主要照顾者分开。



广泛性焦虑

儿童对日常生活中不同事物都出现担心和负面的想法，例如担心成绩、朋辈关系、发生意外等。



特定恐惧

儿童对特定的事物，例如动物、昆虫、黑暗等非常恐惧。



选择性缄默

儿童持续在某些社交场合（例如学校或社交聚会）拒绝说话，但在家中却能正常地用语言与别人沟通。



03 焦虑症

的成因是甚么？

焦虑症并非由单一原因导致，而是由生理、心理、环境等因素相互影响，形成焦虑问题。脑扫描研究指出焦虑症患者的脑部多个区域的活动与一般人有所分别。此外，遗传学显示，如果亲人曾患有焦虑症，儿童出现焦虑问题的机会亦可能较大。



每个儿童天生的脾性都不一样。有些儿童天生容易紧张、害怕面对新事物、对事情常有负面的想法。生活的经历亦可能引发焦虑问题，例如学习困难、朋辈欺凌、家庭问题等。此外，家长的管教方式和态度，例如过分保护或过多安抚，亦可能强化了儿童的焦虑和逃避行为。



04 焦虑症

对儿童有甚么影响？

焦虑症会影响儿童的不同方面，例如学业、人际关系和日常生活。他们不愿意尝试，经常作出逃避，因此影响了他们在学校的参与和表现，亦妨碍了他们参与社交活动。



情绪紧张亦可能令他们出现身体不适的反应，例如流汗、肚痛、肌肉绷紧及心跳加速等，部分儿童亦可能出现睡眠问题、胃口改变等。





05 如何帮助有焦虑症的儿童？

治疗方法要视乎焦虑问题的种类和严重程度。在儿童中较常采用的是心理治疗。部分年龄较大、情况较严重的儿童，除了心理治疗外，亦可能要考虑药物治疗。家长在治疗中的角色亦很重要。在协助儿童处理焦虑问题时，家长可留意导致焦虑的原因，避免过份保护或安抚，并鼓励儿童逐步去克服他们的恐惧。



06 患有焦虑症的儿童长大后的情况如何？

假如儿童有明显的焦虑问题而又未有妥善处理，焦虑的问题有机会会持续下去。相反，如果儿童能尽早得到适切的治疗，康复情况一般会较为乐观。



转介及服务安排

初步检查

母婴健康院 / 学生健康服务 / 儿科医生 / 家庭医生

进一步评估

儿童体能智力测验服务

儿童及青少年精神健康服务

训练及治疗

专业医疗服务

- 儿童及青少年精神健康服务
- 临床心理服务

社区服务

- 个别或小组训练

学龄服务

- 校本支援及调适

相关网址

教育局：融合教育及特殊教育资讯网站

<https://sense.edb.gov.hk/sc/index.html>

基督教联合那打素社康服务情绪健康辅导中心

www.ucep.org.hk

医院管理局「儿情计划」

www.ha.org.hk/CAMcom

Anxiety & Depression Association of America

www.adaa.org

Anxiety Canada - Anxiety in Children

www.anxietycanada.com/

National Health Service UK - Mental Health

www.nhs.uk/mental-health/



更多资讯



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府2022年版权所有