

兒童發展障礙系列之 **焦慮症**



香港特別行政區政府
衛生署兒童體能智力測驗服務
www.dhcas.gov.hk



01 甚麼是 焦慮症？



焦慮和恐懼是人與生俱來的一種基本情緒。很多人都會害怕一些事物，或因為面對壓力而感到緊張，這也是很正常的反應。一般情況下，這些焦慮會隨著兒童長大而逐漸減輕或消失。但假如兒童的焦慮和恐懼變得嚴重，而且已經持續了一段時間，那就要特別留意。



02 兒童常見的 焦慮症種類：



社交焦慮

兒童很害怕與陌生人接觸，與人交談時顯得緊張和不自然。



分離焦慮

兒童很害怕與父母或主要照顧者分開。



廣泛性焦慮

兒童對日常生活中不同事物都出現擔心和負面的想法，例如擔心成績、朋輩關係、發生意外等。



特定恐懼

兒童對特定的事物，例如動物、昆蟲、黑暗等非常恐懼。



選擇性緘默

兒童持續在某些社交場合（例如學校或社交聚會）拒絕說話，但在家中卻能正常地用語言與別人溝通。



03 焦慮症

的成因是甚麼？

焦慮症並非由單一原因導致，而是由生理、心理、環境等因素相互影響，形成焦慮問題。腦掃描研究指出焦慮症患者的腦部多個區域的活動與一般人有分別。此外，遺傳學研究顯示，如果親人曾患有焦慮症，兒童出現焦慮問題的機會亦可能較大。



每個兒童天生的脾性都不一樣。有些兒童天生容易緊張、害怕面對新事物、對事情常有負面的想法。生活的經歷亦可能引發焦慮問題，例如學習困難、朋輩欺凌、家庭問題等。此外，家長的管教方式和態度，例如過分保護或過多安撫，亦可能強化了兒童的焦慮和逃避行為。



04 焦慮症

對兒童有甚麼影響？

焦慮症會影響兒童的不同方面，例如學業、人際關係和日常生活。他們不願意嘗試，經常作出逃避，因此影響了他們在學校的參與和表現，亦妨礙了他們參與社交活動。



情緒緊張亦可能令他們出現身體不適的反應，例如流汗、肚痛、肌肉繃緊及心跳加速等，部分兒童亦可能出現睡眠問題、胃口改變等。





05 如何幫助有焦慮症的兒童？

治療方法要視乎焦慮問題的種類和嚴重程度。在兒童中較常採用的是心理治療。部分年齡較大、情況較嚴重的兒童，除了心理治療外，亦可能要考慮藥物治療。家長在治療中的角色亦很重要。在協助兒童處理焦慮問題時，家長可留意導致焦慮的原因，避免過份保護或安撫，並鼓勵兒童逐步去克服他們的恐懼。

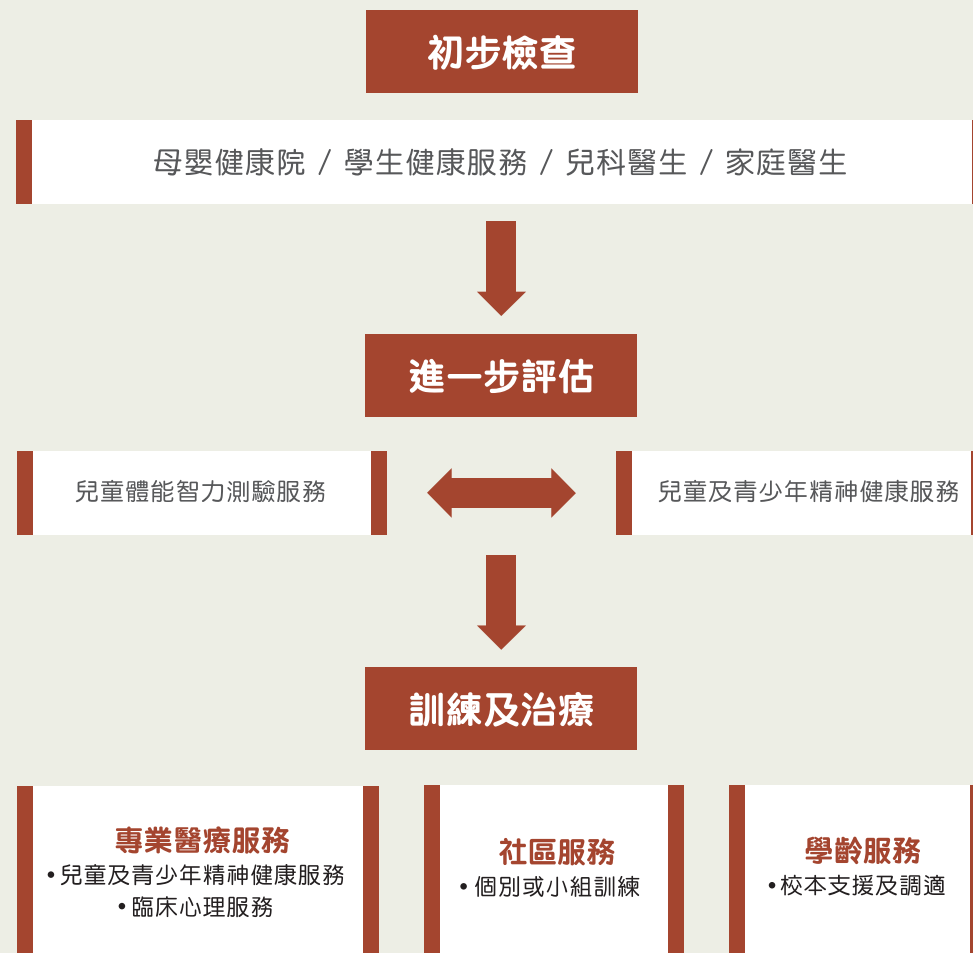


06 患有焦慮症的兒童長大後的情況如何？

假如兒童有明顯的焦慮問題而又未有妥善處理，焦慮的問題有機會會持續下去。相反，如果兒童能盡早得到適切的治療，康復情況一般會較為樂觀。



轉介及服務安排





相關網址

教育局：融合教育及特殊教育資訊網站

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

基督教聯合那打素社康服務情緒健康輔導中心

www.ucep.org.hk

醫院管理局「兒情計劃」

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/



更多資訊



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府2022年版權所有