

焦慮症

甚麼是焦慮和焦慮症？

- * 我們在生活中都曾因面對壓力或危險而感到焦慮。
- * 當我們的焦慮變得過度和不合理，而且影響了學業、工作、社交、或日常生活，它就變成了「焦慮症」。
- * 焦慮症可分為多種，如社交焦慮症、特殊恐懼症、廣泛性焦慮症、強迫症、創傷後壓力症和驚恐症。
- * 成人和兒童都可能有焦慮問題，雖然其徵狀可能不同。

焦慮症對兒童有甚麼影響？

- * 焦慮是兒童時期正常發展的一部分。不同年齡的兒童可能有不同種類的焦慮和恐懼。例如：嬰兒常會在離開父母或照顧者時有分離焦慮；學齡兒童可能懼怕黑暗、怪獸或鬼故事。
- * 在多數的情況下，兒童的恐懼和焦慮會隨著年齡而轉變或消失。
- * 但是，當兒童顯著受困擾，而且其日常生活受到嚴重影響，他們便須接受心理評估和治療。

以下是一些常見於兒童的焦慮症：

社交焦慮症（社交恐懼症）：

- ◇ 患有社交焦慮症的兒童在面對陌生人或可能被批評的時候會感到非常害怕。



- ◇ 在社交場合或與人說話時會不自在和緊張。
- ◇ 當成爲眾人的焦點，如在台上表演或在班上答問題時，會表現得非常恐懼。

特殊恐懼症：

- ◇ 患有特殊恐懼症的兒童對某些物件或情境，如動物、昆蟲、打針、血、站在高處、處於黑暗等，會產生極端和非理性的恐懼。
- ◇ 他們通常會逃避這些事物和場合，或當無法避開時痛苦地忍受下去。

廣泛性焦慮症：

- ◇ 患有廣泛性焦慮症的兒童對日常生活中很多事物有過多和不受控制的擔憂。例如：他們會對學業成績、朋輩關係、家庭、甚至可能發生的意外和災難產生憂慮。
- ◇ 而且，他們亦可能會感到煩躁、精神難以集中或有身體方面的投訴，如睡眠問題、肌肉緊張、頭痛、腹痛等。

分離焦慮症：

- ◇ 患有分離焦慮症的兒童，當與父母或照顧者分離時，會表現出跟他們發展階段不相符且過度的焦慮。
- ◇ 他們會經常擔心失去父母或害怕父母受到傷害。
- ◇ 這可能會令他們拒絕上學、不願獨自一人、經常致電父母以求安心或發惡夢。



選擇性緘默症：

- ◇ 患有選擇性緘默症的兒童會持續在某些社交情境（如學校和社交聚會）不說話。但是在他們認為安全和自在的情況下（通常是在家中），他們能正常地用語言和別人溝通。
- ※ 患有焦慮症的成人通常能理解自己的恐懼或憂慮是過度或不合理的。但是，兒童可能缺乏這方面的自省能力。
- ※ 幼童可能較難用語言去表達或解釋他們的恐懼和擔憂。故此，家長要額外留意兒童的焦慮徵狀。
- ※ 行為的轉變或經常發脾氣是面對壓力和焦慮時常見的徵兆。其他徵兆包括：睡眠或食慾問題、身體狀況的改變及一些因緊張而出現的異常習慣等。

焦慮症的成因是甚麼？

兒童焦慮症確實的成因和形成機制仍在研究當中。但是，研究普遍認為生理、心理和環境因素會互相影響，形成焦慮症。

生理因素：

- ◇ 遺傳學研究顯示焦慮症和家族遺傳有關。有些人因某些基因異常而天生較易焦慮。
- ◇ 腦素描研究亦指出焦慮症患者的腦部多個區域的活動均與常人有異，包括前額葉、腦邊緣系統、杏仁核及丘腦。



- ◇ 焦慮症患者的神經遞質（即負責傳送神經細胞之間資訊的化學物質）亦有異常的情況，這亦可能導致焦慮產生。

心理因素：

- ◇ 雖然某些人因生理因素而較易焦慮，不過通常還有其他因素而誘發焦慮症，如個人的思想模式和經歷。
- ◇ 面對壓力時，各人的情緒反應都不同。思想模式較負面和處理問題技巧較弱的人較易患上焦慮症。
- ◇ 兒童焦慮症的成因亦包括完美主義思想、害怕犯錯、對學業或朋輩關係有過高期望等。

環境因素：

- ◇ 外在的焦慮和壓力來源包括學業困難、與朋友發生衝突、融入同輩圈子有困難、父母的婚姻問題、增添了弟妹、親友的死亡、遷居等。
- ◇ 家長的態度和反應，如過度保護的教養方式，可能使問題進一步惡化；家長無意間給予過多的安撫與注意也可能會加強了孩子的焦慮或拘謹行爲。
- ◇ 兒童也可能通過模仿而「學習」到來自父母的焦慮行爲。

兒童焦慮症有多普遍？

- * 焦慮症是常見的兒童精神疾病，每 100 名學齡兒童之中，約有 8 至 10 人患有焦慮症。
- * 當中女童的個案較男童爲多。



根據本地調查，焦慮症個案數字和男女病患比例皆和其他國家的數字相若。

有甚麼病症可能與焦慮症同時出現？

- * 情感性疾病，如抑鬱症和低落性情感疾患。
- * 專注力不足/過動活躍症。

如何幫助患有焦慮症的兒童？

心理社交方面：

兒童：

根據研究調查，認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy) 對於治療焦慮症最為有效。治療內容主要針對三個部分，分別是患者的思想、行為和生理反應。

- * **思想** — 治療師會協助患有焦慮症的青少年進行思想重建，學習有效地去識別和挑戰不合理的想法和信念（例如：如果我不完美，我便一定是個失敗者）。但由於思想重建要求患者的認知能力達到一定成熟水平，因此在治療患有焦慮症的兒童時，治療師通常會直接教導兒童以積極的想法來取代不合理的想法（例如：即使我不洗手，我也不會死）。
- * **行為** — 透過直接面對所恐懼的事物，協助兒童體驗伴隨而來的合理後果。一般來說，治療會以層層漸進的方法進行，來鼓勵孩子逐步面對他們所恐懼的事物。例如，治療患有社交焦慮症的兒童時，治療師會從緊張程度較低



的社交情況開始，再逐漸鼓勵兒童面對焦慮程度較為嚴重的社交情況。

- * **生理反應** — 鬆弛練習經常用於治療焦慮上，以協助孩子處理及減輕焦慮所帶來的生理症狀。

家長：

- * 焦慮的兒童常會想盡方法去逃避令他們焦慮的事情，或過分依賴能給他/她帶來安全感的人（通常是他們的父母或主要照顧者）。
- * 家長在協助兒童處理焦慮問題時，必須分析導致兒童焦慮問題持續，甚至加劇的原因，並鼓勵兒童逐步去面對他/她的焦慮。
- * 幼童比較需要家長協助他們，把在治療中學到的技巧，應用於日常生活中。至於年齡較大的兒童或青少年，在治療前跟他們討論家長的參與程度則較為合適。

藥物方面：

- * 選擇性五羥色胺再吸收抑制劑 (Selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI)、去甲腎上腺素再吸收抑制劑 (Selective noradrenaline reuptake inhibitors, SNRI) 和三環類抗抑鬱藥物，均有助緩解焦慮症狀；至於苯重氮基鹽 (Benzodiazepine) 則能減輕生理症狀如肌肉緊張，從而促進放鬆。
- * 醫生會詳細解釋選擇某種治療的原因、其他治療的選擇和藥物的副作用。



- * 有些藥物功效迅速，而有些則可能需要好幾個星期才能全面發揮藥效。
- * 千萬注意，如要改變藥物的劑量、轉藥或停止服藥，必須在醫生的監督下才可進行。

本港有甚麼服務幫助患有焦慮症的兒童？

- * 衛生署兒童體能智力測驗服務主要為兒童評估行為及發展，並定期舉辦專題講座及治療小組，以提供相關支援。
- * 醫院管理局轄下的兒童及青少年精神科中心，為患有焦慮症的兒童提供藥物及心理治療。
- * 教育心理學家為教師和需要的兒童提供支援。
- * 不少社區中心和非政府機構，亦有為患者及其家庭舉辦兒童培訓和家長支援活動。

患有焦慮症的兒童長大後的情況如何？

- * 目前的研究未有一致結果。
- * 可以肯定的是，如兒童有過度焦慮而又未受關注，焦慮的情況會持續下去。
- * 如果問題能得到適切治療，康復情況一般會樂觀。





相關網頁

本地：

Child and Adolescent Mental Health
Community Support Project <http://www.ha.org.hk/CAMcom>
兒童及青少年精神健康社區支援計劃

United Centre of Emotional Health
and Positive Living <http://www.ucep.org.hk>
聯合情緒健康教育中心

海外：

Alameda County Behavioral
Health Care Services http://www.alameda.networkofcare.org/mh/nimh/article.cfm?content=cant_child_anxiety&language=cantonese

American Academy of Child and
Adolescent Psychiatry <http://www.aacap.org>

American Psychological
Association <http://www.apa.org>

Anxiety Disorders Association
of America <http://www.adaa.org>

Centre for Emotional Health <http://www.emotionalhealthclinic.com.au/>

National Institute of Mental Health <http://www.nimh.nih.gov>



衛生署兒童體能智力測驗服務
二零一二年二月出版
版權所有，不得翻印

