

講座：兒情康正向明天

講者：陳國齡醫生、林潔心醫生（精神科專科醫生）

兒童及青少年精神科醫生為家長講解常見的兒童及青少年問題：

- 我的孩子坐不定，什麼都爭先恐後！怎麼辦？
- 我的孩子不懂社交，一個朋友也沒有！怎麼辦？
- 我的孩子太緊張，總不肯與我分離！怎麼辦？
- 我的孩子厭食，骨瘦如柴！怎麼辦？
- 我的孩子情緒低落，還偷偷界手！怎麼辦？
- 我的孩子沉迷打機，不肯上學！怎麼辦？
- 我的孩子有嚴重潔癖，經常洗手！怎麼辦？

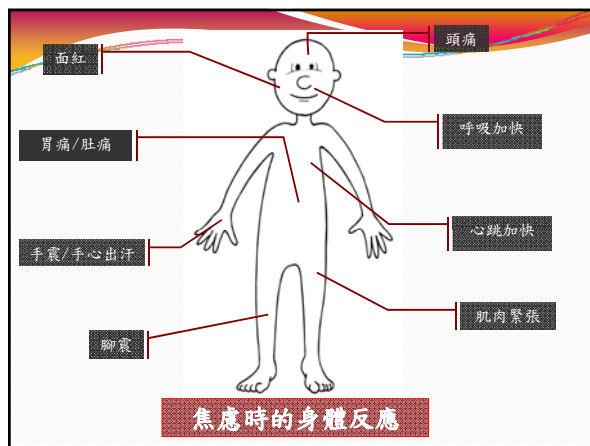
焦慮症 Anxiety Disorders

講者：陳國齡醫生（精神科專科醫生）

- 我的孩子太緊張，總不肯與我分離！怎麼辦？
- 有問題嗎？
- 怎麼辦？
- 常見的謬誤
- 個案分享

什麼是焦慮？

焦慮是一種與生俱來的正常情緒，
當人的生命受到威脅或遇到困難時，
都可引致這種感覺，
從而引起某些
生理、思想及行為反應



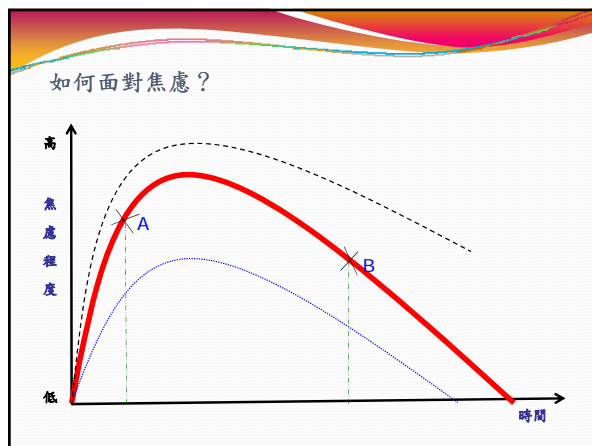


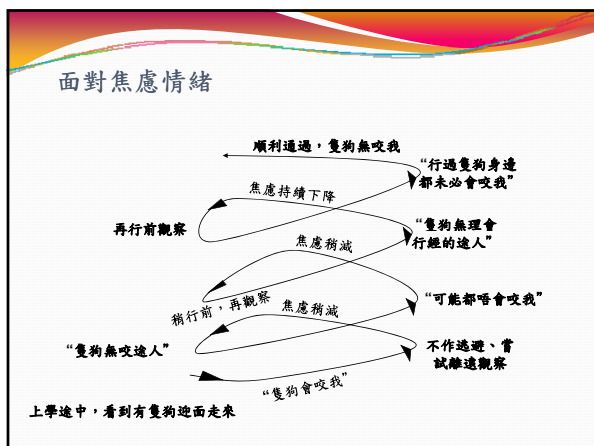
- ### 出現焦慮情緒的過程
1. **事件**
 - > 上學途中, 看到有隻狗迎面走來
 2. **想法**
 - > "隻狗好惡, 佢會咬我..."
 3. **感覺**
 - > "好驚、擔心害怕..."
 4. **身體**
 - > 心跳加快、肌肉繃緊、呼吸加速、警覺性提高
 5. **行為**
 - > 盡量避開令自己焦慮的場合、情境(逃避行為)



- ### 焦慮思想
- **過份高估「壞」事情發生的可能性**
 - > 我非常肯定自己會出醜。
 - **過份低估自己的能力**
 - > 就算點努力都唔會有進步
 - **過份高估事件負面的程度**
 - > 如果我真的出醜, 我便永遠無法再面對這裡的人了。

引致逃避行為



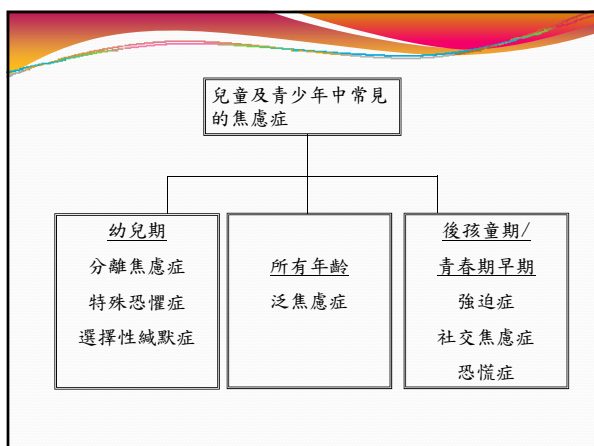


兒童期害怕常見的開始年齡

年齡	害怕的類型	主要的焦慮症
≤2	分離焦慮、陌生人焦慮、新的刺激物 (巨大的嘈雜聲、幽暗不明的物體)、懼高	分離焦慮症
2-3	黑暗、小動物	分離焦慮症 選擇性不語症
5	「壞人」或「可惡的人」、身體上的傷害	動物、血恐懼症
6	靈異事物、單獨入睡、打雷及閃電	
7-8	由於媒體報導而衍生的害怕心理	學校恐懼症
9	學校成績、外貌、死亡	考試焦慮症
12-18	朋輩排斥	社交恐懼症 廣場恐懼症 驚恐症

- ### 兒童及青少年焦慮症
- 分離焦慮 (Separation Anxiety Disorder)
 - 特殊恐懼 (Specific Phobia)
 - 社交焦慮 (Social Phobia/Social anxiety disorder)
 - 選擇性緘默症 (Selective mutism)
 - 泛焦慮/經常焦慮 (Generalized Anxiety Disorder)
 - 驚恐 (Panic Disorder)
 - 強迫思想行為 (Obsessive-Compulsive Disorder)
 - 創傷後心理壓力緊張綜合症 (PTSD)

- ### 年輕人的焦慮症
- 常見 (5-15%)
 - 不同的焦慮症有不同的發病年齡
 - 衡量準則：漢密爾頓焦慮量表
Hamilton Anxiety Rating Scale
兒童及青少年行為問題調查問卷
CBCL
 - 焦慮可以是呈現的徵狀，但不一定是最初始的斷症，例如是自閉症，情緒障礙，早發性精神病



生活例子: 小三男孩，經常要在視線範圍內見到媽媽...要24小時見著媽咪或照顧者...

分離焦慮症 (Separation Anxiety Disorder)

- ❑ 不願離開慣性依附的人物
- ❑ 避免獨處
- ❑ 對分離過份憂慮
- ❑ 分離引起身體不適
- ❑ 在18歲前發病

Unrealistic & excessive anxiety upon separation/anticipation of separation from major attachment figure.
 Excessive worry about separation:
 car accidents, being kidnapped, getting lost
 Responses:
 Refusal/avoidance of going to school, sleeping alone, and/or being left alone
 Somatic complaints:
 tummy aches, headaches, nausea & vomiting on separation

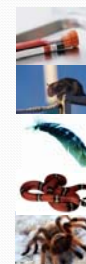
分離焦慮症

- 有關於與家庭或其他人分離之過份焦慮
- 3.5%兒童
 - 因這些恐懼而拒絕上學
 - 如父母不在身邊堅持不肯睡覺
 - 重複發有關離別的惡夢
 - 當與父母分開感到過份憂愁
 - 與人分開時投訴身體不適

生活例子: 怕測驗、考試、昆蟲...怕血...

特殊恐懼症 (Specific Phobia)

- 有特定恐懼的對象/情況
- 過多及持續的恐懼
- 在恐懼情況下，出現特定的驚恐反應
- 例如: 哭泣/嘔吐
- 刻意逃避處境



以下為小孩常見的特殊恐懼症的恐懼來源

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ 黑暗處 □ 小動物 □ 昆蟲 □ 針 (抽血、打針) □ 高處 □ 游泳、靠近深水 □ 飛行 □ 嘔吐 □ 密閉的地方 | <p>Excessive/unreasonable fear of <i>specific objects or situation</i>
 <i>Heights, dark, spiders, dogs, storms, thunder, water, injections, dentists, or blood</i>
 <i>Throw tantrums, cry, freeze, or increase clinginess</i></p> |
|---|---|

特殊恐懼症

- 對動物、血、針等恐懼
- 普遍
- 女患者多於男患者
- 治療方法: 認知行為治療 (CBT)

生活例子: 學生逃避在課堂舉手答問問題; 與同學在課堂上介紹工作報告時, 異常緊張。

社交焦慮症 (Social Phobia)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ 怕出醜, 怕尷尬 □ 逃避評估 □ 特定情況出現驚恐反應 □ 社交圈子縮窄 | <ul style="list-style-type: none"> □ Fear of scrutiny by other people, leading to avoidance of social situations □ May be discrete (e.g. fear of eating in public/public speaking) or diffuse (most social situations) |
|--|--|

社交焦慮症

- 5-15%青少年
- 因害怕被人打量而逃避社交場合
- 多於青少年期發病
- 男女患病機會均等
- 可以只是對某些場合恐懼或對大部分場合恐懼
- 治療方法: 認知行為治療 (CBT)
 選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRIs)

選擇性緘默症

- 選擇性說話：在某些情況下說話，在某些情況下緘默
- 多數在家/跟朋友一起時說話，在學校時不說話
- <1%
- 多於幼兒期發病
- 關聯：社交恐懼，對立行為

陌生環境恐懼症 Agoraphobia

- 於最少兩處下列地點/情況感到焦慮：
多人的地方，公眾地方，單獨旅行，離家外遊
- 逃避令自己恐懼的場合
- 女患者多於男患者
- 青春後期發病
- 治療方法：認知行為治療 (CBT)
選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRIs)

生活例子：擔心同學是否跟自己打招呼，被老師責罵，考試不合格，家庭經濟出現困難，家人健康...

泛焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)

- 在半年內，擔心的日子多於不擔心
- 難以控制擔憂
- 生理反應：不安、疲乏、不能集中精神、易怒、肌肉緊張、睡眠困擾

Generalized anxiety disorder is an anxiety disorder that is characterized by *excessive, uncontrollable* and often *irrational* worry about everyday things that is disproportionate to the actual source of worry.
Poor concentration, irritability, fatigue, restlessness & somatic symptoms

泛焦慮症 (GAD)

- 在發育過程中，大部分時間，不正常，過份擔心，憂愁及/或功能障礙
- 常見於青春期中期的女生
- 三分之二病人沒有尋求醫治
- 90%與其他焦慮症同時發生

生活例子：突然而來的驚懼，驚得要命，天旋地轉，呼吸困難...一瞬間驚懼感覺漸漸退卻，生活回復正常。身體檢查又沒發現有問題。

驚恐症 (Panic Disorder)

- 突如其來的驚懼
- 生理反應：例如心跳、冒汗、打震、氣促、頭暈...
- 擔心驚懼又再突然來襲
- 廣場恐懼

Recurrent unexpected panic attacks (5 mins-1 hour)
Symptoms: dizziness, palpitations, sweating, chest pain, fear of dying, nausea and vomiting, shortness of breath
Anticipatory anxiety

驚恐症

- 經常性出現不能預料的驚恐發作(5分鐘至一小時)
- 病徵：暈眩，心悸，出汗，胸痛，噁心，作嘔，氣促
- 對死亡恐懼
- 於青春後期(15-19歲)發病
- 3-6%
- 女患者多於男患者
- 治療方法：認知行為治療 (CBT)
選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRIs)

生活例子：經歷過嚴重意外或事故

創傷後壓力症 (Post-Traumatic Stress Disorder)

- 曾經歷或目睹嚴重創傷事件
 - 事件經常重現眼前
 - 逃避與創傷有關的事件
 - 經常維持高度戒備狀態
- Symptoms in children: repetitive play involving traumatic event, loss of developmental skills (e.g. language, toilet training), new separation anxiety, behavioural problems

創傷後壓力症 (PTSD)

- 小童之病徵：
 - 重複創傷事件的影像
 - 喪失發展技能 例如：語言，洗手間訓練
 - 產生分離焦慮
 - 行為問題
- 焦慮處理技巧
- 認知行為治療 (CBT)
- 選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRIs)

心智退化跡象 (Regressive Behaviour)

- 尿床
- 兒語
- 吮手指
- 黏著媽媽
- 自理能力退化

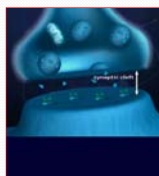
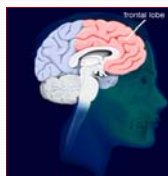
共發問題 (Co-morbidity)

- 與以下精神健康問題有高共發率
 - 其他焦慮症
 - 抑鬱症
 - 專注力不足/過度活躍
 - 反叛對抗行為
 - 濫用藥物行為
- 長期問題
- 成年後的焦慮及抑鬱病症

焦慮症的危機因素

內在

1. 生理：腦部構造，化學傳遞物質失調
Dysregulation serotonin(5HT) and Noradrenaline (NA) systems



焦慮症的危機因素

內在

2. 遺傳：親人曾經患抑鬱、焦慮症
Genetic vulnerability

焦慮症的危機因素

內在

3. **性格**：執著、要求過高、完美主義、情緒化、容易緊張...
Temperament

焦慮症的危機因素

外在

4. **環境**：學業壓力大、失戀、與家人關係差、長期病患、親人過世、酗酒、濫用藥物等...
Negative life events

長期承受過量焦慮對身心的影響

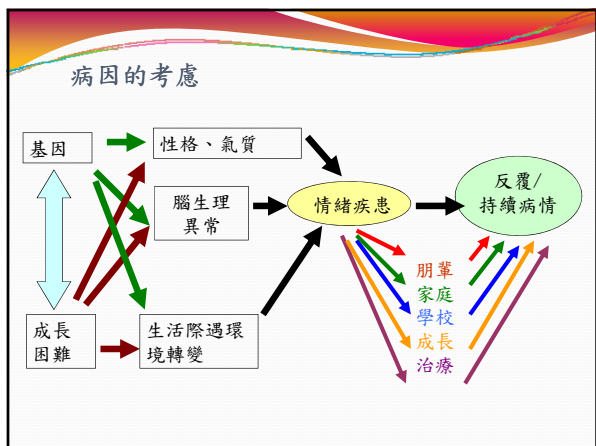
□ 在多因素影響下，可能會出現**焦慮情緒**，甚至**精神問題**

```

    graph LR
      A[長期受壓力] --> B[危機因素]
      B --> C[未有適當處理]
      C --> D[焦慮症]
    
```

長期承受過量焦慮對身心的影響

- 當**焦慮情緒**長期得不到舒緩

什麼情況下需要處理兒童的焦慮問題？

考慮因素

- 恐懼或焦慮使兒童/青少年感到非常困擾？
- 兒童/青少年因焦慮而經常表現出逃避行為？
- 兒童/青少年的日常生活、家庭關係、學習、社交受到影響？

考慮因素(續)

- 焦慮或恐懼得以消除，有助兒童/青少年勇敢面對問題，接受更多挑戰，信心、自尊提升，生活更有樂趣？

正常焦慮與過份焦慮的分別

如有懷疑，請及早向專業人士求助

家長工作的準備

家長的管教模式與兒童焦慮症

- 外國的研究結果顯示 (Ginsburg & Schlossberg, 2002)，家長的情緒與管教模式與兒童的焦慮有一定程度的關係

家長工作的準備

- 澄清問題
- 取得家長合作、配合
- 了解家長的看法
- 澄清家長對兒童焦慮問題的誤解
- 提供家長不同的管教方法
- 處理家長本身的焦慮

家長管教模式

- 過份管束
- 過份保護
- 認同或鼓勵孩子逃避困難
- 對孩子抱過高的要求

治療方法

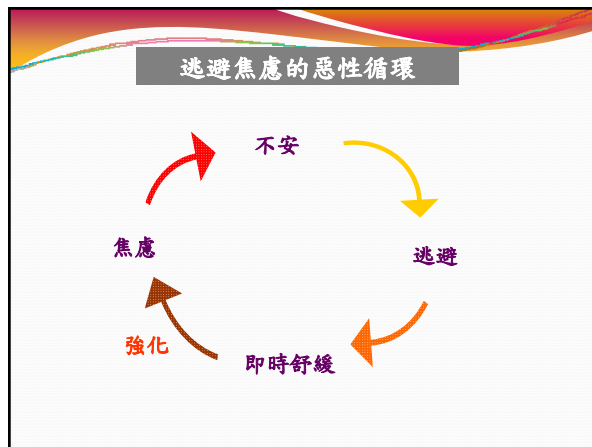
- 第一線：心理治療(例如：認知行為治療，放鬆訓練，心理教育)
- 引用指引：Think Good Feel Good Coping Cat (Philip Kendall)

藥物治療

- 在嚴重焦慮而認知行為治療無效時，應考慮使用藥物治療
- 選擇性血清素再攝取抑制劑(SSRI)

認知行為治療

1. 認知：思想重整
2. 行為：恐懼體驗法



打破惡性循環

焦慮的事無發生
→ 我有能力應付

↓

焦慮 → 不安 → 面對 → 不安漸漸減退

恐懼體驗法

1. Setting Target Beh. (設立目標行為)
2. Step by Step 循序漸進
3. Detective thinking 運用「偵探」思考模式
4. Enough Exposure time (feel boring about the fear object)
有足夠暴露在恐懼前的時間(當驚的事情沒有發生)，令焦慮程度減低
5. No distracting but facing 不間接逃避(分散注意)，總要面對
6. Allow Fluctuation 表現會有反覆-不要氣餒
7. Repeated exercising 反覆練習
8. Self reward 要獎勵自己

強迫症 Obsessive-Compulsive Disorder

- 我的孩子有嚴重潔癖，經常洗手！怎麼辦？

(一) 甚麼是強迫症？

強迫症是指患者出現重覆的思想或行為。

(一) 甚麼是強迫症？

正常的重覆行為
每個人也可能有重覆做同一件事的時候，兒童也不例外，如幼兒常喜歡重覆地問同一個問題，在重要日子的前夕，兒童也會重覆好幾次去檢查是否帶齊了所需物品。這些情況通常是短暫性的，而且背後的原因也不難理解。

(一) 甚麼是強迫症？

不正常的重覆行為
當這些重覆行為變得頻密，持續，難以理解及不能控制時，家長就得留心觀察子女是否患上了強迫症。

(二) 病徵

強迫症的病徵包括了強迫症的思想 and 行為。

(二) 病徵

常見的強迫性思想包括：
過份害怕骯髒，過份重視物件的排列、整齊、對稱等。

(二) 病徵

常見的強迫性行為包括：
重覆洗手、洗澡、或清潔；重覆檢查功課、書本、門窗、水喉等；重覆問同一問題；或規定自己於吃飯或睡覺前必須完成一系列的動作等。

(二) 病徵

- 這些思想行為往往是不必要的，但卻令患者花去大量時間而影響了生活的程序，例如做功課的時間被迫延長或不能準時上學等。
- 有些家長會以為孩子刻意與他們作對，其實孩子自己也往往無法控制自己的重覆行為或思想，因而時常呈現焦慮不安和暴躁的情緒。

生活例子：不停執拾、清潔。

強迫症 (Obsessive-Compulsive Disorder)

- 因重覆、持續的入侵性思想帶來明顯憂慮
- 企圖不理會，抑壓或抵銷這些思想
- 重覆行為，目的是要預防或減低焦慮或苦惱，並非帶來愉快或滿足
- 這些思想及行為與現實無關

Obsessions are own persistent thoughts, ideas, or images that intrude into conscious awareness and are perceived as senseless and intrusive and attempt to ignore, neutralize or suppress.
Compulsions are urges or impulses for repetitive intentional behaviours, performed in a stereotyped, rule-bound manner, in order to attempt to reduce anxiety, in response to obsession.

(三) 強迫症與其他有關的精神問題

- 一部份強迫症患者可能同時有憂鬱症、焦慮症等。此外，強迫症患者有其他精神科問題如托雷特氏綜合症 (Tourette's Syndrome) 的機會也比較高。

(四) 造成強迫症的原因

- 強迫症的成因並未有定論。
- 研究發現，強迫症與腦中樞神經系統及腦神經傳導物質 (neurotransmitter) 的失調有關。

(四) 造成強迫症的原因

- 遺傳因素亦有部份相關，研究顯示強迫症病人家屬患此症的機會比一般人高。
- 壓力、家庭環境等不是導致強迫症的直接因素，但這些因素會影響病情繼續惡化下去。

(五) 治療方法

- 強迫症的治療方法主要分為藥物治療及行為治療。
- 醫生需要根據患者情況決定病者適合那一種治療。
- 患者及家人的配合極為重要，例如依照醫生指示服藥，在家中配合行為治療等，都會影響治療的成效。

(六) 強迫症患者，長大後的情況怎樣？

- 大部份病人(>70%)接受藥物及行為治療均有進步，但症狀未必會全部消失
- 強迫症是一個持續的病症，它的病況通常會時好時壞，只有少部份病人的病徵會完全消失

謝謝！