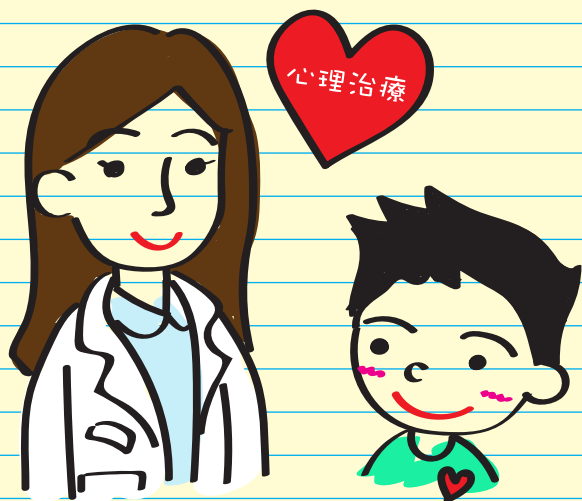


## 如果懷疑孩子有焦慮問題， 家長應該怎樣做？

若懷疑子女出現焦慮問題，及早接受專家的評估和治療是非常重要的。

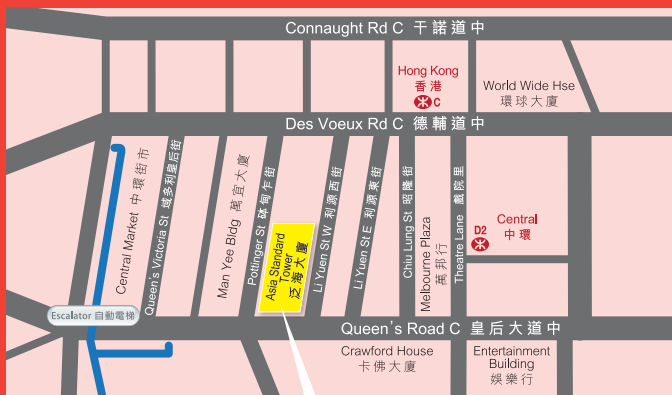


### 輕度至中度的個案:

心理治療如認知行為治療，可幫助患者了解其焦慮的源頭、改變思考模式、增強解決問題的能力、學習鬆弛方法，逐漸鼓勵患者面對焦慮的事情或事物，而家長亦可以在日常生活中協助子女處理他們的焦慮問題。

### 較為嚴重的個案:

需要精神科醫生處方控制焦慮症狀和情緒問題的藥物，以幫助患者早日康復。



### 服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00  
星期日及公眾假期休息

### 聯絡我們



+852 2525 2300 +852 5111 0005  
中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室  
www.mindpro.hk info@mindpro.hk  
www.facebook.com/mindpro.hk  
www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



# 兒童及青少年 焦慮症



# 認識兒童及青少年焦慮症

緊張或焦慮是人類正常的反應，尤其是當孩子面對「危機」，如考試、公開表演，或要認識新朋友時皆會出現。然而，有焦慮症的孩子，他們的緊張程度遠遠超過事件的嚴重性，覺得將會發生很不好或很可怕的後果。這種緊張的思想持續時間過長，而且難以被控制。他們甚至會逃避所害怕的事物或場合，亦可能會出現各種身體問題。這樣過度的焦慮便會為日常生活帶來負面的影響。

## 焦慮症有什麼種類？

焦慮症其實是一個疾病群組的統稱，其中常見的問題包括：

### 廣泛性焦慮症

孩子會終日過度緊張，變得坐立不安，無法放鬆，並難以集中精神。他們所擔心的事情可能包括學業、家人的期望、與朋友的關係等等。

### 驚恐症

孩子會經歷「驚恐突襲」(Panic attack)，意指一種突發而強烈的焦慮感覺，出現如心跳急促、出汗、身體顫抖等症狀。他們亦可能會變得敏感，持續地擔心下一次發作，結果令自己更為恐慌。

### 特殊恐懼症

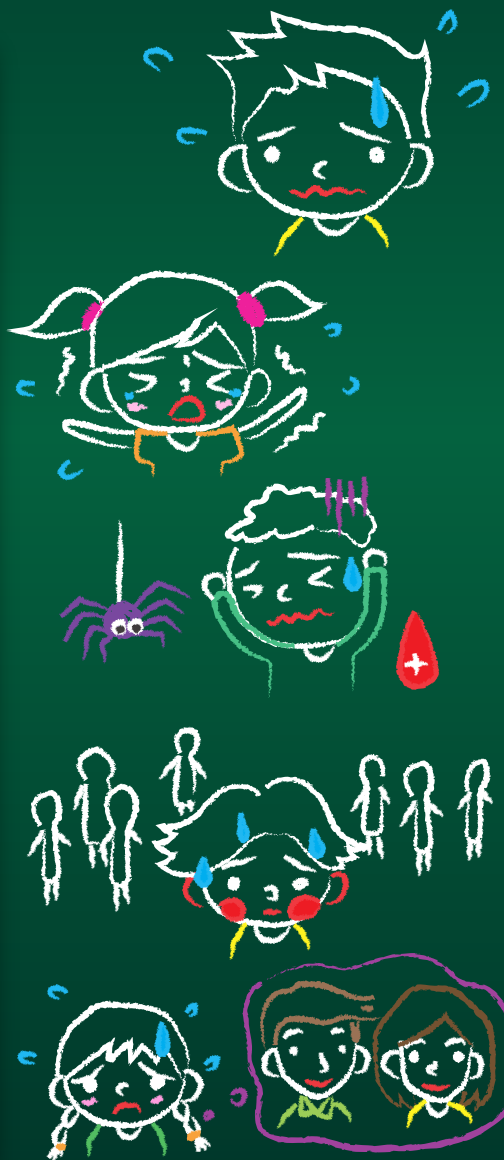
孩子會對特定的事物或情境（例如動物、昆蟲、高度、血液或黑暗等）產生強烈和不合理的恐懼。

### 社交焦慮症

孩子在社交場合中，如在班上回答問題，或與人交談時，會持續地感到不安和恐懼。他們可能會出現面紅、耳朵發熱或出汗這些緊張症狀。由於害怕會遭受到別人的批評或嘲笑，所以他們往往會選擇逃避社交場合。

### 分離焦慮症

孩子在與自己的父母或照顧者分開時會感到過度的焦慮，如擔心自己會迷路、被綁架，或是父母會受傷。他們可能會因此而害怕獨處、不願上學、不敢睡覺或發惡夢等等。



## 為什麼孩子會有焦慮症？

遺傳因素和負面的思考模式，都有可能是導致焦慮症的成因。此外，如果孩子長期生活在過大的壓力下，或是父母對他們有過高的期望、長期過份保護，亦可能導致出現焦慮問題。若父母時常擔心和緊張，孩子也會感受到他們的焦慮情緒，從而互相影響。

## 從孩子的日常生活中， 可以怎樣看出患上焦慮症的徵兆？

以下是一些焦慮症常見的症狀：

