

2024 年 6 月 21 日



養和杏林手記

《留意情緒困擾警號 解開孩子「心鎖」》

撰文：馮淑敏博士



養和醫院臨床醫療心理學中心
副主任馮淑敏博士

文章刊於 2024 年 6 月 21 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

近年兒童及青少年精神健康備受關注，之前一部講述學童因學業和家庭壓力而自殺的電影，引起社會迴響和共鳴。

面對負面情緒，孩童未必懂得透過言語表達，需要父母或師長從他們的日常行為及表現找到蛛絲馬跡，那麼怎樣才可解開孩子「心鎖」，了解其內心世界？

孩童情緒容易受到父母、朋輩等影響，學業壓力、人際關係及家庭問題等都是常見導致負面情緒的原因。香港中文大學一項研究顯示，大約兩成半 6 至 17 歲學童在過去一年內，曾受到至少一種精神疾病困擾，包括專注力不足或過度活躍、焦慮症、抑鬱症及睡眠問題等，當中值得讓人關注的是，近 4% 受訪學童過去一年曾有自殺想法，中學生的比率更達 8.4%，情況不容小覷。

行為出現明顯變化

當小朋友或青少年面對情緒困擾，未必懂得清晰表達，但他們可能在行為、情緒和身體方面有明顯變化。例如行為上他們會出現成績倒退、無精神、對以往熱愛的活動失去興趣，甚至封閉自己、不說話、逃避上學。情緒方面，則可能表現焦慮不安、反應過敏、容易煩躁及發脾氣，會提到擔心自己無能力應付眼前難題，甚或表示對將來失去希望。身體上亦有機會呈現各種不適，如經常失眠及發噩夢、失去胃口，甚至有鏹手、鏹大腿等自殘行為。

曾經遇過一個青少年求診個案：芷君（化名）在學校受到欺凌，加上面對大學入學考試，種種壓力讓她出現難以集中精神、逃避上課等情況，更提及她有「想被車撞死」的念頭。由於她與父母的關係疏離，很少跟家人提及自己感受，抑壓的心情無從抒發。芷君後來被診斷為適應障礙及抑鬱症，除了臨床心理輔導幫助疏導情緒外，我也約見其父母，希望改善他們之間的溝通，修補關係，同時

聯絡學校駐校社工幫忙在校內協調。

心理輔導抒發感受

其實類似芷君般，面對學業壓力、校園欺凌以及原生家庭問題的個案並非少見。在輔導此類個案時，最重要找出問題所在，明白他們出現負面情緒的原因，再制定適合治療方案，更重要是得到家庭和學校方面的配合和協作，特別家長要先好好處理自己情緒，嘗試給予子女空間和時間表達情感，耐心聆聽他們的需要和感受，避免批判、質問、指摘和低估他們的憂慮。

在處理孩童的情緒個案時，臨床心理學家會運用適當輔導技巧，通過用心聆聽、不批判的態度，讓孩子感到被關懷和尊重，冀助他們能把內心所想一一道來。然而，兒童及青少年未必懂得具體和準確地表達感受和想法，尤其年紀較小的兒童，有需要時可轉介他們接受遊戲或藝術治療等，利用玩偶、沙盤和繪畫等方式，讓小朋友透過玩耍抒發難以用言語表達的感覺。早前養和便與非牟利機構「開心大本營」合作，資助小一至中六受情緒困擾的學童參與情緒健康計劃，接受由精神科醫生、遊戲及創意藝術治療師、心理輔導員及社工等提供的綜合心理支援服務，幫助孩童及早擺脫情緒困擾。

與所有疾病一樣，心理和情緒問題同樣都是「預防勝於治療」。家長日常應多與子女到戶外進行親子活動，減少使用電子產品的時間，從而建立緊密之親子關係。

平日與子女相處時，可以不時帶出正面的人生態度，包括樂觀及懂得感恩的思維，同時培養其獨立處理問題能力，好讓孩子們學會表達和調控情緒，也提高他們面對挫敗時的「抗逆力」。

撰文：馮淑敏博士

養和醫院臨床醫療心理學中心副主任