談談『兒童焦慮症』

焦慮反應在日常生活中常會發生，如面臨一個新環境、面對有權威的人物或進行某項重大活動之前，人人都會產生焦慮。但許多人的焦慮反應時暫時的和適度的，並不影響生活和學習。有些兒童反應卻不同，持續的時間較長，而且不僅在學校焦慮，就是在家裏也表現驚恐不安，常爲一些微不足道的小事爲哭泣。這種過度的，明顯影響兒童生活的焦慮反應則已成爲焦慮症。此病以女孩多見。

<主要表現及診斷標準>

焦慮是兒童期較常見的一種情緒障礙，嬰兒期乃至青少年期均可發生，多見於學齡期兒童，男女均可見，但女孩爲多。焦慮症的主要臨牀表現爲對外界事物的反應過分敏感、多慮，因小事而過度焦慮，煩躁、擔心，甚至哭鬧等。Rutler等提出了素質性焦慮的概念以區別於境遇性焦慮。境遇性焦慮可發生於平時情緒較穩定的兒童，由於生活中的嚴重刺激而誘發。素質性焦慮的兒童，從兒童早期既可表現出與兄弟姊妹不同的敏感性及對事物的過渡反應。生活中的一些刺激因素可使症狀明朗化。這類兒童的個性通常十分溫順、守紀律、克制力強、自尊心強，對待事物十分認真而又過度緊張，智力水平較高。這類兒童的父母往往也有敏感、猶豫、缺乏自信心及多慮等表現。其父母的慢性焦慮可影響兒童。

兒童過度焦慮障礙的症狀診斷標準爲：過分或不切實際地耽心，至少存在六個月以上，經常出現下述症狀中的至少四條：

過分地或不現實地耽心將會發生什麼事情；

對過去的行爲是否得當，過分地或不顯示地放心不下；

對某一個或幾個方面，如體育、學業或社交等方面是否具有能力，表現出過分或不切實際的耽心；

存在頭痛或胃痛之類的軀體主訴，軀體檢查無所發現

自我意識過強

鼓勵過多，過分需要勸慰與擔保

明顯的緊張感或不能放鬆感

<產生原因>

小學生焦慮症產生的主要原因與患兒的焦慮性素質和環境因素有密切關係。所謂焦慮性素質，是指患者具有容易焦慮的個性特點，這與遺傳和父母的教育方式有關。一些調查研究發明，焦慮症患兒的父母往往有敏感、猶豫、多疑和缺乏自信心的表現；而患兒的性格常表現爲溫順老實、對待事物認真負責；容易過分緊張，唯恐不能很好地完成任務，缺乏自信心；膽小，多慮，常爲某些小事瞻前顧後。其父母常常對孩子的教育方法不當。或過分管教，要求過高，或過分寵愛。如父母對孩子的要求過高，超過孩子的智能發育水平，孩子懾於父母的過分要求，心理整天處於緊張狀態，久之，便會導致過度焦慮反應。或父母對孩子溺愛，嬌寵、百依百順，不分好壞地過分表揚，同樣會使孩子不能正確估計自己，而自恃過高，一旦環境變化，有突然刺激時，便可導致發病。如轉入新學校或碰上一位態度粗暴的教師，學習成績不好，考試分數減少或不及格，家境的變化，父母離婚，父母生病或死亡等，都可能誘發此病。而案例中xx的症狀就是由轉學引起對新環境的不適應所導致。

<防止策略>

由於不良的環境和不正確的教育方法，是造成兒童焦慮症的重要原因。因此，做父母的對孩子不應苛求。如果只是望子成龍心切，不考慮這些要求是否超過了孩子的承擔能力，以致使孩子整天處於過度的緊張狀態，時間長了，孩子就有可能出現過度焦慮反應。父母對孩子不應溺愛，百依百順，否則，孩子得不到一點鍛鍊，一旦走出家庭，在社會上或學校中碰到一些不順心的事，就容易產生過度焦慮。

此外，教師的教育方法不當，過度地追求“高分數”“高升學率”，教學內容過多，採用“填鴨式”等教學方法，或搞“題海戰術”等，造成孩子負擔過重，接受不了，也易導致焦慮症的出現。因此，父母和老師都要正確對待孩子，教育方法得當，對孩子提學習要求時，要符合孩子的年齡和智力水平，既不要馬虎，也不要苛求；既不要溺愛，也不要放縱。

父母和老師還必須幫助患兒逐漸改變性格中的弱點，鼓勵患兒獨立地去計劃自己的學習和課外活動，對患兒的失敗應及時給予鼓勵，培養孩子開朗、頑強、自信、膽大的性格。

較嚴重的病例，要進行心理治療，焦慮症的心理治療主要有支持性心理治療和放鬆治療。（1）支持性心理治療：可通過耐心地傾聽患兒的訴說，瞭解患兒爲什麼擔心害怕；針對原因給予解釋、鼓勵、保證、指導，促進環境的改善，以緩解、減輕患兒的焦慮反應；（2）放鬆療法：通過教會患兒學會放鬆全身肌肉，使患兒情緒鬆弛，緩解焦慮。有條件者，可進行生物反饋治療，即藉助生物反饋儀，用肌電作爲反饋信號，學會全身放鬆。待患兒熟練掌握放鬆技術後，要求他們在家裏或學校反覆練習，常常可較好地緩解焦慮症狀。

焦慮症狀特別嚴重者，可心理治療配合藥物治療（如服用安定或多慮平等）。