

分離焦慮症

Separation anxiety disorder

精神健康： 患有分離焦慮症的兒童，當與父母或照顧者分離時，或是離開熟悉地方（住所）
疾病 會有與成長發展階段中不相符的行為表現，並且會產生過度的焦慮情緒

症狀： 最少符合下列 3 種情況，持續至少 4 週（兒童及青少年）或至少 6 個月（成人）
便有機會患上分離焦慮症。這些情況會帶來社交、學業或工作的困擾，並無法以其他精神疾病作更好的解釋，如自閉症等

1. 當與父母或照顧者分離時，或預知要分開時會感到過分苦惱
2. 經常過分地擔心會失去父母親，或擔心父母親受傷、生病、遇到災難或死亡
3. 經常擔心會發生不幸事件，導致和父母親分離（如迷路、被綁架、發生意外或生病）
4. 因為害怕和父母親分開，不願意上學或離開住所去其他地方
5. 經常過分地害怕獨自一個人留在家裡或其他地方
6. 持續拒絕在沒有父母或主要照顧者陪同下睡覺
7. 反覆做有關與主要照顧者分離的惡夢
8. 當預期或要與父母親分離時，會經常投訴感到身體不適（例如頭痛、腹痛、胃痛、作嘔或嘔吐等）

介入方法： 心理治療

臨床研究顯示，「認知行為治療法」能有效地幫助患有焦慮症的兒童 / 青少年。此治療法主要是透過啟發患有焦慮症的兒童 / 青少年了解自己的情緒、身體反應、想法、及行為的互動關係及影響；嘗試多角度思考模式及行為體驗，協助他們如何面對及處理困擾的難題，緩和焦慮不安的感覺

藥物治療

嚴重受焦慮困擾的兒童 / 青少年，需接受精神科醫生的專業評估及治療，透過服用適當的抗焦慮藥，舒緩情緒問題

成因： 生理因素：

焦慮症患者的腦神經傳導物（負責於神經細胞之間傳送資訊的化學物質）與一般人異，亦與家族遺傳有關

心理因素：

與生俱來的脾性如過度害羞、容易緊張、害怕面對新事物、對事情常有負面的想法、對自己要求過高、害怕犯錯等。這種性格和思考模式容易令兒童在面對壓力或困境時出現焦慮情緒

環境因素：

過往令人不安、害怕的成長經歷、家長的焦慮行為。生活環境的壓力，例如學習困難、朋輩衝突、家庭問題等，亦可能導致兒童出現焦慮問題。家長的管教方式和態度，例如過分保護或過多安撫，亦可能強化了兒童的焦慮和逃避行為

求助途徑： 假如懷疑你的子女或學生患上分離焦慮症，你可以向學校教育心理學家、精神科醫生、臨床心理學家或醫院管理局舉辦的「兒情」計劃尋求專業評估及治療

給家人的： 家長

小貼士

- 接受焦慮是正常的情緒反應
- 對子女的抗逆能力要有信心，鼓勵他們逐步逐步地勇敢面對害怕的事物或情境
- 當子女嘗試面對他們感害怕的事物或情境，無論成功與否，家長也要認同他們的努力，表示欣賞。切勿把子女帶離恐懼現場，或替其完成任務
- 家長要盡力鼓勵所有照顧者，對子女要用正面及一致的管教方法應對子女的情緒、行為
- 當家長面對自己害怕的事物或情境時，也要身體力行，不迴避，成為子女的好榜樣
- 為子女訂立健康均衡的生活模式，每天有充足、優質的休息 / 睡眠時間，每星期亦有定時鬆弛身心的活動、及規律運動
- 家長可因應自己的興趣，閱讀有關焦慮情緒的書籍、網站，增加自己對情緒管理的認識及解決方法

參考資料： 衛生署兒童體能智力測驗服務 香港特別行政區政府 2017 年 6 月版

https://www.dhcas.gov.hk/file/conditions/Anxiety_Chi_1710.pdf

醫院管理局兒情計劃

<https://www3.ha.org.hk/CAMcom/channel.aspx?code=issue1#a7>