



您孩子的心理健康： 了解焦虑症

一些形式的焦虑是典型成长的一部分。例如，对课堂演示感到焦虑可以激励孩子做好准备并加以练习。不过，对一些孩子来说，他们的焦虑程度会变得难以承受。这会干扰日常生活，包括学校、社会生活和健康发展。焦虑症很常见，近三分之一的人在一生中的某个时候都会有焦虑症。

关键在于：

- 1) 明白要关注什么
- 2) 询问孩子您所注意到的方面
- 3) 向儿科医生提出任何担忧

焦虑症的常见类型有哪些？

焦虑症分为很多种。虽然存在相似之处，但每一种类型都存在独特之处。

分离焦虑症

其独特之处在于患者与父母或其他照顾者分开时会感到压力。这在幼童中更为常见，其可能表现出身体不适，如胃痛或头痛，或当父母外出或将孩子送到学校或托儿所时孩子感到非常沮丧。

广泛性焦虑症

其独特之处在于患者对日常琐事极度担忧，例如家庭作业、上课迟到或工作迟到。它会影响到学业、友谊或睡眠。症状可能表现为胃痛、头痛或其他疼痛、焦躁不安或暴躁易怒，或者睡眠问题。

社交焦虑症

其独特之处在于患者害怕在公共场合或集体场合感到尴尬，例如在公开演讲、参加运动选拔或戏剧试镜或结交新朋友时表现欠佳。具体表现可能为不愿意参加派对之类的社交活动，并且将自己与他人疏远开来。

恐慌症

其独特之处在于患者在强烈恐惧之下出现生理反应，症状包括心跳加快、呼吸急促、出汗、恶心，甚至昏厥。这些反应有可能是由任意事件引发——上学、听音乐会、乘坐巴士或开车过桥——这会导致有意避免这些情况。

如果您注意到孩子的行为出现任何此类变化，问问他们。如果您仍有疑问，请就您所见问问您的儿科医生。一句简单的话就可以开始对话，例如“我注意到我孩子的行为出现了一些变化，这些变化对他/她来说并不寻常”。您的儿科医生可以帮忙确定是否有需要担心的原因。

如何治疗焦虑症？

焦虑症是可以治愈的，而且越早治疗越好。治疗可能包括结合“谈心”疗法、咨询和药物治疗。行为疗法，如认知行为疗法 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) 和冥想，可以帮助您的孩子管理自己的恐惧。

CBT 是一种重建恐惧思维、使其更贴近现实的方法。如果您的孩子经常因家庭作业、同伴批评或其他事情而感到有压力，CBT 可以帮助他们弄清自己的想法中是什么让他们感到害怕。练习改变这些想法的各种方法可以帮助他们管理情绪并改变行为。这包括慢慢地让孩子接触到一些会引起痛苦的事情，同时帮助他们保持放松和控制自己。

请记住，您最了解自己的孩子。所以，如果您注意到孩子的行为出现异常，有所顾虑是完全正常的。利用这个机会与您的儿科医生或其他值得信赖的医疗保健提供者交流，您将了解更多。

如需详细了解不同年龄阶段儿童的健康发展和心理健康问题，请访问父母和家庭教育项目 (Project TEACH Parent and Family) 网页：bit.ly/PTEACH-Family