

您孩子的心理健康： 了解儿童双相情感障碍

首先也是最重要的一点，双相情感障碍的可治愈程度很高。儿童双相情感障碍会造成情绪、能量和活动水平的异常变化。情绪变化极端，范围从抑郁症状（情绪低落）到所谓的“躁狂”（情绪高涨）。因此，它有时也被称为躁狂抑郁症。伴随这些情绪变化而来的行为会干扰孩子的日常生活，包括学校生活、社会生活和健康发展。

对于父母而言，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

儿童双相情感障碍有哪些表现？

双相情感障碍患儿会有临床抑郁症的症状，也会有极度躁动的时期。他们对小挫折的反应可能是持续30分钟甚至更长时间的大发脾气。发脾气本身并不是双相情感障碍的症状，但是如果您注意到孩子发脾气的方式发生了变化，请联系您的儿科医生。即时发脾气不是双相情感障碍的症状，医生也可以帮助您确定这是否值得关注。

躁狂症状可能包括：

- 心境高涨、思维奔逸
- 滥交性行为
- 鲁莽（危险行为）
- 激动且有时错乱的语言和思想
- 睡眠需要极度减少

当然，时而鲁莽和感觉所向无敌是儿童阶段的正常表现。问题在于是否变得过于鲁莽。您最了解自己的孩子。关于孩子的行为是否较为极端，请相信您的直觉。

如果我认为我的孩子患有双相情感障碍，我该怎么办？

如果您注意到孩子同时存在抑郁情绪和极度躁动的表现，而且这些行为看起来与以前不同，那么首先请与儿科医生谈谈。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。如果您碰巧知道您的孩子有一个患有双相情感障碍的近亲，并且您注意到了这些行为上的变化，请立即寻求帮助。

您也应该和您的孩子谈谈。您可以这样说，“你最近看起来有点沮丧”或者“你最近看起来很紧张。一切还好吗？”不管有些人怎么想，这类问题不会导致有害的行为，而且它们确实有助于孩子知道您关心他们。让孩子知道他们可以随时与您交谈。

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

如需详细了解儿童和青少年的双相情感障碍，
请访问纽约心理健康办公室 (NY Office of Mental Health) 网站：bit.ly/OMH-Bipolar