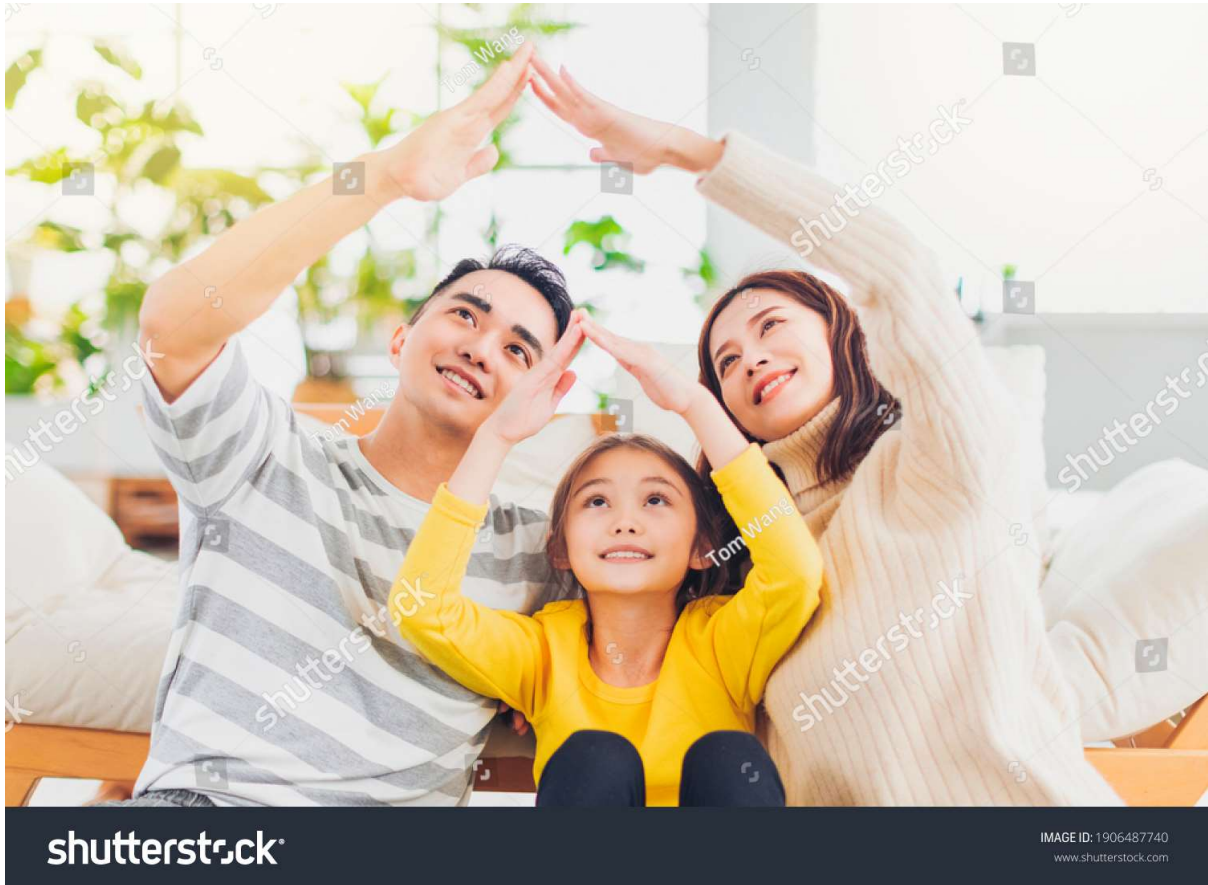


孩子面對壓力表現各不同 家長信任最重要



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-asian-family-forming-house-roof-1906487740>

近日學生輕生新聞不斷，情況令人擔憂。作為父母，我們總會覺得大人要面對工作、家庭和生活開支，壓力比孩子大得多。但精神科專科黃宗顯醫生提醒：「臨床上可見，因壓力導致情緒困擾的個案有小學、中學及大學學生，家長應細心留意孩子的行為表現有否不同，耐心聆聽孩子的想法，不要太快作出批判。最重要相信孩子，讓孩子敢於表達自己。」

孩子面對壓力導致情緒出現問題的原因除了學習成績，更包括家人期望、朋輩相處、校園欺凌、家庭問題及家族史等。黃醫生憶述：「當面對親人離世，家人總會忙著處理身後事或各種儀式，忘了要照顧孩子的情緒。另外，亦有些孩子面對父母離異，或甚遭受虐待等，都會影響情緒。」

情緒變化各異 家長要留意

黃醫生續指：「部分孩子較懂得表達自己感受，但不少孩子都不會表達情緒，而隨著孩子年齡漸長，有些也不太願意與家人分享感受。所以家長及老師應要多加留意孩子的情緒、行為及表現有沒有變化。」

家長可留意以下表現：

1. 情緒流露在表情上，例如表現悶悶不樂、緊張、哭泣及難過等

2. 生活習慣變化，例如作息時間（失眠或睡不停）、胃口變化或經常困在房間等
3. 不願上學
4. 身體上的變化，例如肚瀉、肚痛，家長很容易會以為是健康出現問題，經深入了解後才知悉與情緒壓力有關
5. 出現自傷行為，包括打自己、割手，或甚曾提及「唔想做人」等想法



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/school-kid-suffering-insomnia-sleeping-disorder-451007161>

每個孩子表達情緒的方法都不同，如果孩子出現上述情況只是短暫，壓力過去後便回復正常，這稱為「適應障礙症（Adjustment Disorder）」。但當情況持續，即使壓力過去後仍然出現，便應尋求專業人士協助。

孩子表達情緒問題 家長要先信任 勿輕易作批判

黃醫生表示這些情緒問題情況很多時會難以發現：「部分患者如上面所指，他不懂得表達自己的情況。但亦有部分是表達了，惟其家長或老師不認為有問題，不相信他，反而認為他不願上學是懶惰的表現。家長或照顧者聆聽孩子的問題後，要相信孩子，更不應輕易作批判。因為這亦關乎對情緒問題的意識，他們可能對情緒問題認知不足，不知道要如何處理。又或他們會擔心求助後，會遭受旁人負面標籤，而不敢求醫。」



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-father-elementaryage-son-sitting-on-281033255>

黃醫生提醒：「延遲治療可能會令病情更嚴重，甚至出現無法挽回的情況。有些家長擔心孩子去看醫生便要吃藥，又擔心藥物副作用等。但事實上藥物治療並非唯一的治療，需要先作評估，並可配合心理治療。另有不少個案會認為自己沒有事，又或過一段時間會自己痊癒，導致病情出現拖延。」

一旦孩子的情緒變化已持續發生一段時間、已影響日常生活，甚至出現傷害自己或萌生輕生念頭時，必須盡快求助。黃醫生最後亦提醒家長，若孩子閱讀近日有關輕生的新聞時，家長應陪伴在側，向他解釋這不是一個解決情緒問題的方法，以免孩子被新聞牽動情緒。