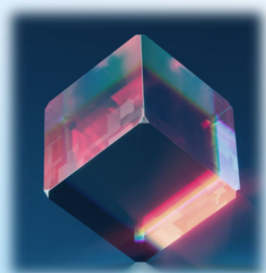


精神健康多面睇

精神科專科醫生 何雅莉醫生



- 了解壓力
- 常見精神問題
- 管教小貼士



壓力



適當壓力

- 提高警覺性
- 小心思考
- 謹慎行事
- 發揮更理想的表現

過度壓力

- 使人困擾、沮喪和氣餒
- 腎上腺素激增
- 失去自控能力及影響身體健康

5

兒童壓力的症狀

6

行為

- 坐立不安、咬手指
- 難以集中
- 對事情缺乏興趣
- 不願參與朋友和家人的活動
- 拒絕做功課、上學
- 與人對抗
- 暴力行為

生理

- 頭痛
- 肚痛
- 失眠
- 發惡夢
- 異常食量
- 易病
- 尿床

情緒

- 焦慮
- 暴躁
- 沉鬱
- 情緒波動
- 容易發脾氣

容易引致壓力的性格

- 心急
- 完美主義
- 什麼都要親力親為
- 控制慾強
- 往壞處想
- 歸咎自己

個人因素

- 能力喜好
- 不能集中／心散
- 情緒困擾
- 個人期望
- 學習方法
- 時間管理

家庭因素

- 期望過高
- 父母欠鼓勵
- 家庭問題在孩子身上顯現
- 溝通
- 健康
- 經濟

學校因素

- 學習壓力大
- 太多失敗經驗
- 不喜歡上學
- 孤獨沒朋友
- 老師同學相處問題

幫孩子減壓

- 減少面對極端壓力情況
- 編排時間表，將工作分成小任務
- 生活留白,安排放電的活動及輕鬆的時間
- 合理期望
- 減少與人比較
- 減少吵架
- 父母的自我照顧
- 孩子榜樣

- 教導情緒管理
- 認識情緒
- 分辨內心感受
- 接納自己
- 適當表達: 言語、遊戲或藝術表達情緒
- 健康生活習慣: 充足睡眠, 運動, 戶外活動
- 靜觀

現在的焦慮

- 實在的危險
- 重點：化解危險
- 評估孩子是否有足夠能力化解危機，如果沒有，要代為挪走危險

過去的焦慮

- 不是真實的危險，而是主觀地感受到「威脅」
- 重點：助孩子認清和體驗「現在真實」的情況
- 不讓孩子逃避，給了孩子支持去嘗試及面對，建立新的經驗

將來的焦慮

- 使自己恐懼的假設是屬於「將來」的
- 重點：吸引孩子投入「現在」
- 跟孩子閒談說笑、玩樂、深呼吸

常見精神問題

抑鬱症

- 暴躁易怒
- 社交退縮/ 孤立，互動減少
- 感到無助
- 對於拒絕極度敏感
- 失去活力
- 對先前喜愛的活動失去興趣

- 睡眠失調 (睡眠時間減少或增加)
- 飲食習慣改變，胃口變小或增加
- 學業表現下降
- 與師長發生衝突
- 出現自殺的想法

21

焦慮症

- 終日提心吊膽、過度緊張
- 憂慮的事情很廣泛
- 精神無法鬆弛，變得容易驚慌，難以專注生活各事情上

22

- 坐立不安，難以集中精神
- 睡眠欠佳及失眠
- 胃痛、腹瀉、頭痛
- 容易疲倦
- 心悸、噁心
- 經常需要上廁所
- 易發脾氣
- 肌肉繃緊、痠痛

23

強迫症

- 反覆出現一些不可控制和重複的思想或行為
- 渴望執行強迫行為，因為這些行為能緩解焦慮和緊張的情緒

24

強迫思想

- 持續地在腦海中出現的想法或影像，而感到無法控制和極不恰當，以致引發焦慮和困擾
 - 擔心污染或沾染上細菌病毒
 - 懷疑自己出錯而引致傷害或嚴重後果
 - 需要按某些方式排列物件

25

強迫行為

- 重複而費時的行為和動作，利用這些行為來「中和」或擦掉「強迫思想」所帶來的焦慮
 - 過度洗手
 - 重複點算物件
 - 重複念誦某些字句
 - 重複排列書本等物件

26

專注力不足/過度活躍

- 專注力弱
 - 容易粗心犯錯及不注意細節
 - 沒有留心聆聽別人的說話
 - 不能完成指定工作
 - 做事缺乏條理，有頭無尾
 - 時常遺失物件
 - 容易受外界干擾

27

- 活動量較高
 - 身體不停扭動
 - 不能安坐，經常走來走去
 - 亂跑亂爬
 - 無法安靜地參與活動
 - 精力旺盛，無法靜下來
 - 多言

28

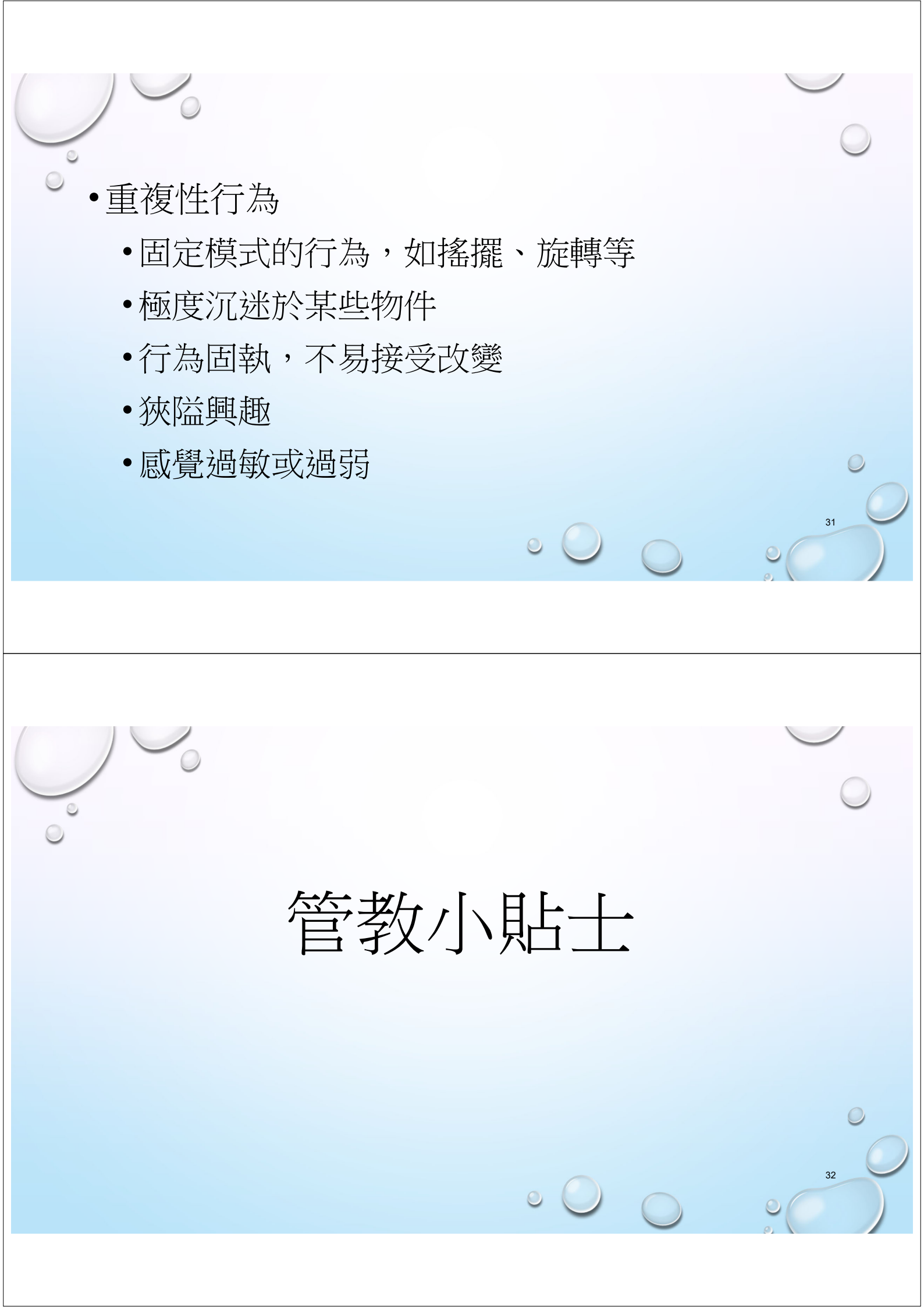
- 自制力弱
 - 為人欠耐性
 - 行為較衝動
 - 喜歡插嘴或搶着說出答案
 - 難以排隊或輪侯
 - 騷擾別人或打斷別人談話

29

自閉症譜系

- 社交互動及溝通困難
 - 對社交互動缺乏興趣
 - 未能與人保持恰當的眼神接觸
 - 不善用非語言行為來協助社交上的互動
 - 缺乏同理心，難以理解別人處境
 - 對發展及維持同儕關係出現困難

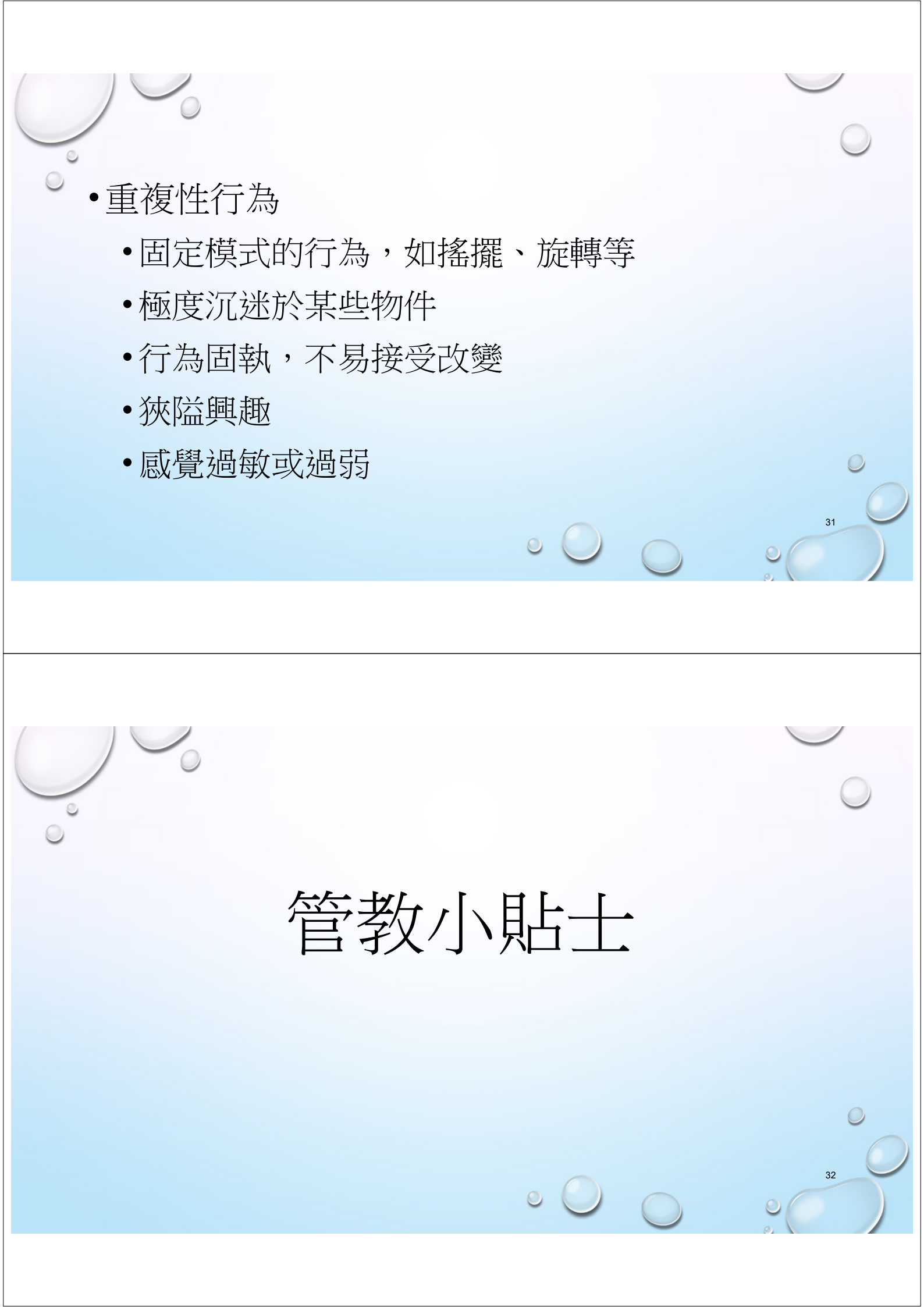
30



- 重複性行為

- 固定模式的行為，如搖擺、旋轉等
- 極度沉迷於某些物件
- 行為固執，不易接受改變
- 狹隘興趣
- 感覺過敏或過弱

31



管教小貼士

32

了解不同階段的需要和能力

- 學齡兒童期 (6-11歲)
- 務求得到別人的認同，藉此肯定自己的能力
- 發展道德與價值
- 培養積極及進取之態度
- 期望要符合實際

- 提供適當的指導
- 將任務拆細
- 嘗試獨立處理問題，體驗失敗的教訓，學習處理困難的技巧
- 親身示範
- 及時讚賞、認同
- 培養責任感、提升能力感、願意挑戰

- 管教之前，先調節自己情緒
- 增進親子關係，子女透過與家長的正面互動，學習與他人建立關係，在面對困難時自然會樂於向身邊人傾訴
- 感受到家長的保護、接納和支持，安全感會使他們更有信心去探索世界
- 感恩與知足

謝謝