

「及早識別找辦法」

講者：林焯醫生

香港中文大學醫院精神科專科醫生

中文大學醫學院精神醫學系榮譽臨床副教授

- 成長路上，難免面對壓力和困難。患有情緒病並不可怕，最重要是及早求醫，提高治療率。
- 香港每七個人就有一個患上情緒病。最普遍的情緒病為焦慮症及抑鬱症。當中70%情緒困擾患者沒有尋求專業協助。
- 兒童及青少年精神健康方面，研究顯示，兒童及青少年精神科個案由2012年至2016年間上升了50%，升幅令人關注。
- 有過半數的中學生出現抑鬱症症狀，25%出現臨床顯著高度焦慮，75%精神問題會於20歲之前出現。青少年時期是保護他們的精神健康的最關鍵時機。

七成情緒困擾者沒求助，兒童及青少年精神科個案增半

- 當小朋友遇到情緒困擾時普遍的表現：
 - ◇ 持續情緒低落
 - ◇ 對平時感興趣的活動失去熱誠
 - ◇ 沒有動力做平時喜歡做的事情
 - ◇ 學業成績變差
 - ◇ 影響日常生活
- 影響小朋友情緒的因素有多種：當中包括生理因素，最常見是心理學上的「壓力—脆弱性模式」(Stress-vulnerability model)
- 正常的壓力維持在一定的水平，當出現負面情緒增加，面對困難、睡眠不足等情況，壓力就會上升。
- 適當渠道宣洩壓力：放鬆休息、與信任的人溝通、做自己享受做的事情、一旦宣洩渠道被阻礙就有機會引發情緒疾病。
- 如果俗稱為「快樂物質」的神經傳導物質失衡，亦會導致情緒困擾，血清素是其中一種。小朋友抗壓能力較高，產生過大壓力反應的機會就會較少。

及早接受適切治療，提升康復及癒後效果

「病向淺中醫」

- 在精神疾病方面，臨床實證顯示患者越早接受治療，康復的機會較高，癒後的狀況亦會較好。
 - 家長或小朋友思考一段時間後仍未能決定是否求醫，部份情況會耽誤病情，增加康復的難度。
 - 大腦有個「記憶總司令」稱為海馬體。海馬體如長期受壓力就會萎縮，而我們的記憶力亦會隨之變差，對日常生活及學業有影響。因此，家長應時刻緊記及早治療的重要性。如小朋友及早得到適切的治療，海馬體很大機會可恢復到正常大小，切勿諱疾忌醫，影響癒後效果。
 - 及早識別精神疾病的先兆對及早治療相當重要：
 - ◇ 心理病徵：持續兩星期失眠、集中能力變差
 - ◇ 情緒方面：變得暴躁，終日有鬱鬱不歡
 - ◇ 認知方面：對平時喜歡做的事情失去興趣、學業成績倒退、出現幻覺
- 如子女出現以上先兆，他們的情緒狀況已響起警號，家長需要帶子女接受醫生的詳細評估。
- 未能及時處理情緒問題，會為學業及日常生活帶來負面影響：包括學業成績、人際關係及家庭關係等
 - 家長可教導子女保持開放心態，像聊天一樣，把不愉快的心情及情緒告訴精神科醫生

，以獲得適切的治療。

留意情緒問題先兆，及早接受醫生詳細評估

- 如家長察覺小朋友情緒出現異常，感到擔心的時候，應盡快主動求助。情緒病需要專科醫生持續跟進及觀察病情發展，才能找出情緒困擾的病因。
- 如家長主動帶小朋友求助，亦可獲得舒緩壓力的專業指導和技巧包括透過呼吸訓練或其他方法舒緩情緒和壓力。
- 獲處方精神科藥物要注意的三個事項：
 - ◇ 精神科藥物一般需時兩個星期才見效，服用初期需給予耐性，有任何問題可向醫生提出。
 - ◇ 每個人承受副作用的能力與感覺都不同，如服藥後感到不適，應盡快向醫生反映。
 - ◇ 患者不可自行停藥，因為可能會導致病情反覆，例如加劇焦慮情況。

保持健康生活，維持充足睡眠，平衡學習及玩樂時間

- 保持健康生活模式，維持充足睡眠至關重要。睡眠與生長、免疫系統有密切的關係，不同年齡的小朋友所需的睡眠時間有所差異。如睡眠不足會影響生長激素的分泌，特別影響腦部發展，令情緒不穩定。
- 家長可適當為子女編排休息和玩樂時間，即使小朋友學業繁忙，亦不需要由早到晚坐在溫習。長期坐着反而會令學習效率降低，建議每一小時溫習便休息十分鐘。
- 建議家長安排小朋友進行帶氧運動，例如跑步，平路急步行、打球等讓小朋友透過玩樂紓解壓力。
- 家庭時間、運動時間、保持健康飲食、正念練習和安定心神練習，有助促進精神健康。

安定心神「54321練習法」

講出：

- ◇ 5樣看到的東西
- ◇ 4種觸摸到的物品
- ◇ 3種聽到的聲音
- ◇ 2種聞到的氣味
- ◇ 1種可嚐到的味道

把注意力集中在五官，讓情緒暫時冷靜下來。

總結

- 壓力充斥在我們生活中的各個環節，感受到壓力並不是問題。反而沒有平靜情緒的途徑才是問題所在。
- 不少人以為快樂難以獲得。其實，快樂從來都在我們身邊。除了先天基因影響，快樂有40%取決於我們怎樣詮釋事情，而其實外界影響指佔10%。
- 我們要讓小朋友學習獲得快樂的技巧，培養正向心理。就算有情緒困擾，家長亦不需要驚慌，及早帶同子女接受適切的治療，有助小朋友早日過回健康快樂的生活，開心地成長。