

# 精神健康急救 走出情緒低谷



中大醫學院公布的調查結果顯示，在受訪的本港6至17歲在學兒童及青少年中，24.4%的兒童及青少年在接受訪問時的過去一年，受到至少一種精神疾病困擾，當中約半數同時有兩種或以上的精神疾病。如果孩子的精神健康問題不能及時解決，長期可能會演變成精神疾病，家長必須高度重視。今期兒童健康介紹「精神健康急救」方法，有助家長識別子女是否出現精神疾病問題和自殺念頭警號。

教育佳實習記者汪澤妍整理

調查結果顯示，過去一年曾有自殺想法、計劃和行動的比率分別為3.9%、1.9%和1.1%。中學生情況更響起警號，比率分別為8.4%、3.8%和2.3%。

## 家長要及早識別子女狀況

在學兒童及青少年中最常見的精神疾病困擾依次為專注力不足或過度活躍症(10.2%)、對立性反抗症和品行障礙(8.8%)、焦慮症(6.1%)，以及抑鬱症(5.4%)。值得注意的是，十分之一受訪者有睡眠失調問題。精神健康諮詢委員會委員、中大醫學院精神科學系名譽臨床教授熊思方醫生表示，改善兒童及青少年的精神健康問題，需要家庭的積極參與。調查結果亦顯示，近半數的受訪兒童及青少年不願意尋求專業協助，因此家長在改善子女精神健康問題中扮演著至關重要的角色。家長應該關注孩子生活上的變化，警惕孩子精神健康受困的早期警號，及早介入，及時為他們提供適當支援或尋求幫助。

「精神健康急救」的行動原則是 Look, Listen, Link (觀察、聆聽、連繫)，該方法獲受救助兒童會(Save the Children)和世界衛生組織等多間國際組織所採用。

## 精神健康急救法



▲兒童若出現情緒問題，家長不容忽視。

**Look (觀察)**  
當孩子出現以下五大異常行為或情況，家長可以多加留意。

- 1. 有自殘的傷痕**  
天氣炎熱時，多數人都會穿短袖衫及短褲等較清涼的服飾。如果孩子突然選擇穿着長袖的衣服，留意他們是否想掩飾身上的傷痕，及是否有自殘的行為。
- 2. 飲食變得極端，體重大幅變**  
孩子如有自尊心或情緒低落的情況，往往會影響食慾。如果發現孩子突然厭食或暴食，體重突然大幅上升或下降，就要及時留意。
- 3. 成績突變差，或對上學抗拒反感**  
如察覺孩子突然變得討厭甚至拒絕上學，或成績突然下滑，就要留意他是否有學習障礙、與同學有爭執、或出現欺凌及其他朋輩問題。
- 4. 性情突變**  
留意孩子性情有否特別轉變，例如突然從友善變得十分冷漠害羞，或從主動變得退縮，甚至只肯與家人溝通。
- 5. 突然對某些人物有激動反應**  
例如孩子突然刻意對異性、或者特定人物保持明顯距離，或在某人接近的情況下，表現出明顯不舒服的狀態，或其他抗拒接觸的行為。

## Listen (聆聽)

當家長觀察到孩子行為的變化後，家長可以運用以下聆聽技巧來打開小朋友的心扉。

- 1. 創造一個輕鬆平和的溝通環境。**  
第一步，家長應該選擇一個小朋友熟悉和感到輕鬆的地方(例如家中)，溝通前家長要先冷靜，在平和的氣氛中耐心聆聽孩子的分享，切忌出現指責和質問孩子的情況。分享的過程中，最好只有你和孩子兩人，避免被他人打擾。
- 2. 運用主動聆聽的技巧**  
主動聆聽的技巧包括以下幾個方面：  
**全情投入：**集中精神，一心一意傾聽子女的話  
**眼神接觸：**不要左顧右盼，要跟他/她保持眼神接觸。
- 避免打斷子女分享：**讓孩子一次過說畢全程，不要中途打斷他的話。  
**回應片段或情緒：**透過簡單總結子女分享的事情，再加上一個經歷這些事情的情緒作為回應，不需要加插其他評語或誘導性的問題。
- 3. 避免先假定小朋友有錯**  
當孩子傾訴心事時，家長總是第一反應就指出孩子的錯誤，這種情況會導致孩子不願意和家長分析心事。因此，家長在聆聽和回應時，就要避免先假定小朋友有錯，聽完和處理完小朋友的「心情」後，才處理誰人犯錯這個「事情」。

## Link (連繫)

當家長認為孩子的精神健康問題需要尋求專業人士的意見和支援時，應謹記以下三個要點：

- 1. 及時求助**  
在正常情況下，兒童一般可以自己學會適應傷痛的經歷。但當你發現小朋友一直受情緒困擾時，不應等到問題變得更加嚴重才尋求協助。
- 2. 沒有「最好」只有「最合適」的專業支援**  
家長應持開放的態度，接納不同專業人員的幫助，在專家的協助下為子女尋求最合適的服務及支援，才是最重要的。
- 3. 重視高素質的親子時間**  
即使孩子已經接受專業的支援，父母也應該多點跟他們溝通，關心他們的感受，增強其自尊心和信心及親子的感情。

觀察  
Look

聆聽  
Listen

連結  
Link

