

與孩子或青少年討論焦慮問題

Talking to Your Child or Teen about Anxiety

為什麼討論焦慮問題很重要？

Why Is It Important to Talk about Anxiety?

兒童和青少年經常不知道自己所感到的焦慮 (anxiety) 是什麼，不過，他們卻覺得自己好像有點「不對勁」。兒童可能把焦慮的癥狀集中在身體的感覺上 (如胃痛)。青少年則可能覺得自己古怪、虛弱、失控、甚至發瘋！這種種感覺都可能使他們感到更焦慮和別扭不安。所以，第一步是教導孩子認識焦慮並如何察覺焦慮。自知是非常重要的！

事實！

誤解： 與孩子談論焦慮問題會使他們感到**更加**焦慮。

事實： 提供有關焦慮的正確資料可以減輕困惑或羞恥感。請向孩子解釋焦慮是一種普遍和正常的經驗，而且是能夠成功地克服的！當孩子明白這個事實時，他們將會更有動機讓自己活得輕鬆一點。

該怎麼做？

How to Do It?

與孩子談論焦慮問題可以採取三個步驟：

第一步： 鼓勵孩子說出任何有關恐懼和憂慮的感覺

第二步： 教導孩子焦慮是什麼

第三步： 幫助孩子認識焦慮的感覺

第一步：鼓勵孩子說出任何有關恐懼和憂慮的感覺

Step 1: Encouraging Your Child to Open up about Worries and Fears

- 開始時，您可以描述一個您最近在孩子身上觀察到的一些焦慮徵兆。例如：「昨天，當莎拉到訪時，你好像非常沉默，只是靜靜地坐在媽媽身旁。你好像對家裏來了客人覺得有點緊張，當時你感覺怎樣？」
- 告訴孩子一些關於您在他們這個年紀時感到害怕的事情（尤其是如果您曾有相同性質的恐懼），並詢問他們是否有任何類似的憂慮或恐懼。
- 詢問孩子最使他們感到憂慮的是什麼。您可能需要舉例來給年紀較小的孩子一點提示，例如：「我知道有一些小孩害怕_____，你是否有同樣的恐懼呢？」明確的例子可以幫助您的孩子整理混亂的恐懼和感覺。
- 當孩子表達自己的不安或憂慮時，要使他們安心，您可以告訴他們：您相信他們，而且有這些感覺是沒什麼大不了的。記住，孩子會從您的反應中獲得啟迪。

接納孩子的憂慮想法和不安感覺。如果您保持鎮靜的話，孩子也會因此而保持鎮靜！



提示：當您為著一些事情感到憂慮時，聽到「不用擔心。放鬆點！」對您可能沒有多大幫助。這句話大概也不會使您的孩子感到安心。重要的是確認孩子的憂慮的確存在。您表示感同身受，將會增加孩子接納您的引導的機會，並在將來與您討論他們的憂慮。

第二步：教導孩子關於焦慮問題

Step 2: Teaching Your Child about Anxiety

告訴孩子有關焦慮的四個重點：

- 1. 焦慮是正常的。**每一個人間中都會感到焦慮。例如，在坐過山車（雲霄飛車）時或考試前感到焦慮是正常的。有些青少年也可能會想知道焦慮問題有多麼普遍。例如，「*你知道嗎？每七名18歲以下的兒童中，就有一名真的受到焦慮問題影響。*」
- 2. 焦慮並不危險。**雖然焦慮可能使你感到不舒服，但這種感覺並不持久，是暫時的，而且最終是會減輕的！還有，大部份人都不會察覺到你的焦慮（除非是親近的人如父母）。
- 3. 焦慮有適應性。**焦慮幫助我們準備面對真正的危險（例如，在樹林中遇到一頭熊）或發揮我們的最佳表現（例如，焦慮幫助我們準備就緒，參加大型競賽或演講）。當我們感到焦慮時，焦慮會發出一種「對抗、逃避或僵住不動」反應（“fight-flight-freeze” response），幫助我們的身體做好防禦的準備。例如，我們的心跳加速，把血液輸送至肌肉，使我們有能力去逃離或對抗危險。當我們僵住不動時可能就不會被注意到，危險也就從身旁擦身而過。這種反應也稱為「焦慮警覺（anxious arousal）」。沒有焦慮，人類便不會得以存活在世！

如何向孩子解釋「對抗或逃避或僵住不動」反應？

「試想，當你在樹林遠足時遇見一頭熊，首先你會做的是什麼？你可能會迅速逃跑，或可能只是僵住不動。另外一個反應是大聲呼喊和揮動雙手，讓自己看起來很龐大及可怕。這就是人類在面對危險時的三種反應：對抗、逃避、或僵住不動。當我們感到焦慮時，我們也會作出其中的一種反應。我們可能會逃跑；或避免面對一些使我們感到焦慮的情況；或僵住不動，例如腦子會變得空白、不能清晰地思考；又或是我們可能會對抗，發怒和破口大罵。你能夠想出一些因為焦慮的感覺而使你可能作出對抗、逃跑或僵住不動的情形嗎？」

如何向青少年解釋「焦慮警覺」：

有時候，當我們意識到危險或威脅，我們便自然地進入一種稱為「焦慮警覺」的狀態。這種反應會在真正遇上危險時出現，不過在一些僅僅感覺危險、但實際上卻不危險的情況中也會出現，像在課堂上作口頭匯報，或…（舉出一個與孩子相關的例子）。焦慮警覺令你感到神經過敏、緊張和不安。焦慮也可能使人難於作出清晰的思考。這種感覺可以令人感到不勝負荷，以致焦慮不安的人不再接觸令他們焦慮的事物，或前往令他們焦慮的地方。你覺得這些情況有否發生在自己身上呢？

- 4. 焦慮可以變成問題。**在並非真正危險的情況下，身體卻發出好像身處危險的反應，這就成為問題。一個合適的比喻是：焦慮就像是你身體內的煙霧警報器（smoke alarm）。

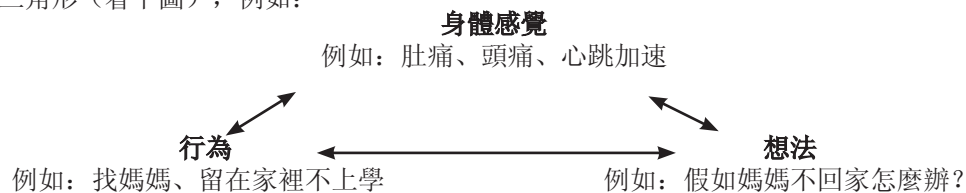
如何向孩子解釋「煙霧警報器」：

「在發生火災時，煙霧警報器可以幫助我們保護自己。不過，煙霧警報器有時候卻太敏感，在沒有火災的情況也發出警報（例如：烤麵飽機烤焦了麵飽）。焦慮就像煙霧警報器一樣，在適當的時候出現是有幫助的。不過，當焦慮在並非真正危險的時候發出警報時，我們便可能要把它修理好。」

更多有關焦慮如何「運作」

More about How Anxiety “Works”

向孩子解釋焦慮的產生源於三個部份：**想法**（我們告訴自己的東西）；**身體感覺**（身體作出的反應）；和**行為**（所做的事情或行動）。有一個好方法可以描述這三個部份的相互關係：繪畫一個有箭頭的三角形（看下圖），例如：



第三步：幫助孩子認識焦慮的感覺

Step 3: Helping Your Child Recognize Anxiety

對於年紀較小的孩子，您可以談談您將會如何同時充當「偵探」，並如何透過「調查」來幫助孩子找出更多焦慮的相關問題。作為「偵探」，您要找出孩子是如何在身體癥狀、焦慮想法、和逃避行為這三部份感受焦慮。

充當偵探：確認身體癥狀

Being a Detective: Recognizing Physical Symptoms

若想幫助孩子辨認身體癥狀，首先繪畫一個身體的草圖，然後請孩子指出他們感到焦慮的身體部位。必要時可使用例子來提示，例如：「當我感到焦慮時，我覺得肚子不舒服，而且喉嚨哽咽。當你感到焦慮時，你的感覺是怎樣呢？」請孩子躺在一張大紙上（如包肉紙，即butcher's paper）並把他們的身軀外形描畫出來。您可以把貓兒查士德(Chester the Cat)的圖片列印出來，為小孩填上他們的感覺，和列印我的身體哪裡有焦慮？(Where's Anxiety in my Body?)的圖片，讓年紀較大的兒童填寫。青少年也許寧願將自己的感覺說出來，或從表上列出的「典型」身體癥狀中挑出自己的癥狀。

倘若適合孩子的年齡的話，可以請孩子想出一個代表焦慮的名字（例如：憂慮先生、憂慮怪獸）。使用這個新名字來稱呼孩子的焦慮，尤其是有關「反擊」焦慮的話題（例如，「這不過是憂慮怪獸在說話，我可以不聽！」）。年紀較大的兒童或青少年可能對音樂比喻有較良好的反應，像他們的焦慮音量比較其他小孩的是「調高」了一點。他們只是需要學習把音量調低而已。

以上的策略會幫助孩子採取旁觀者的角色去面對焦慮，並讓他們有較強的控制感。

充當偵探：確認焦慮的想法

Being a Detective: Recognizing Anxious Thoughts

年紀較小的兒童有時候會對認識自己的想法感到困難，尤其是關於焦慮的想法。欲知詳情，請參閱幼童的健康思維(Healthy Thinking in Younger Children)一文。

年紀較大的兒童和青少年似乎有能力把自己的一些焦慮感覺辨認出來，甚至是挑戰自己不切實際的想法。欲知詳情，請參閱青少年的實際思維(Realistic Thinking for Teens)一文。

不論孩子的年紀大小，要幫助孩子明白：是焦慮這個傢伙導致他們錯失重要的機會和好玩的節目，而並不是真正的危險。

充當偵探：確認逃避行為

Being a Detective: Recognizing Avoidance

請孩子就以下的問題儘可能想出最多的答案：

*如果在明早起來的時候，所有的焦慮都已經奇蹟般地消失，你會怎樣做？
你會採取什麼行動？*

你的家人、老師或朋友如何知道你再沒有感到焦慮？

完成以下的句子：

我的焦慮令我不能...

當我不再感到焦慮時，我將能夠...

當您的孩子走完了這三個步驟，而且能夠明白和認識焦慮時，他們將會準備就緒邁向下一個階段：
學習如何克服焦慮！