

了解有关...

# 儿童和青少年的精神病症

Learn about...

## Mental Disorders in Children and Youth

儿童和青少年正处于不断成长变化期。在成长过程中，随着他们不断吸收新的事物，他们的身体和智力也逐渐发育成熟，所以，变化是正常的。但是，在所有这些变化中，我们怎样去区分：哪些变化才是正常的？什么时候我们才开始担心：孩子的恐惧感或青少年的情绪波动不仅仅是“成长的烦恼”？这可能不容易区分。对很多孩子来说，这些变化不仅是成长的一部分，也是精神病症的征兆。

### 什么是精神病症？

#### What is it?

精神病症在儿童和青少年当中较为常见，这可能会让很多人感到惊讶。卑诗省大约每7名青少年中就有一名（或者说15%的青少年）在成长期间会患有某种形式的精神病症。因为很多精神病症（大约70%）都出现在18岁之前，所以它们可能会对儿童的发育产生极大影响。精神病症可能会影响孩子在校的学习，还会影响他们如何与其他孩子或成人的交往。如果精神病症在早期得不到

治疗，可能会极大扰乱孩子的正常发育，并且影响他们的终身。下面是一些影响儿童和青少年的常见精神病症：

- **焦虑症 (Anxiety disorders)**：是影响儿童和青少年的最常见精神病症。在任何时间都有超过6%的孩子患有某种焦虑症。患有焦虑症的孩子会对其他孩子通常并不害怕的事情或情景感到过分担忧。
- **注意力涣散（多动）症 (Attention deficit (hyperactivity) disorder, 缩写为ADD或ADHD)**：在任何时间大约有5%的儿童患有此症。患有这种病症的孩子非常难以集中注意力，而且比其他孩子更为冲动，也较难安心静下来。
- **品行障碍症 (Conduct disorder)**：受此病症影响的儿童大约有4%，患有此症的孩子对他人、宠物或物品表现得非常好斗和具有破坏性。他们可能会对一些重要而基本的规定似乎毫不在乎，做出诸如经常逃学或离家出走之类的事情。



.....

**“什么时候我们才开始担心：孩子的发脾气或青少年的情绪波动不仅仅是‘成长的烦恼’？”**

## 我的孩子会不会患有精神病症?

### Could my child have a mental disorder?

可能很难区分孩子在成长过程中的正常变化和患上精神疾病的征兆。你的孩子是否出现以下情况:

- 行为发生变化? (例如, 一个活跃的孩子变得安静、性格内向, 或者一个学业优秀的学生突然开始成绩下降)
- 情感发生变化? (例如, 一个孩子可能会表现出伤心、焦虑、内疚、愤怒、害怕、易怒或绝望等征兆)
- 开始躲避以前并不躲避的场所或情景?
- 最近抱怨身体不舒服, 如时常会头痛或胃痛、进食或睡眠不好, 要不就是整个人没精打采?
- 突然开始不与人交往?
- 开始使用 (或正在滥用) 酒精或其它药物, 尤其是在独自一人时?
- 表现出在处理常规活动和日常问题时有力不从心的迹象?
- 表现出不关心他人的感受或财物?
- 对自己的体重表现出恐惧或反感, 或者以有碍健康的方式改变进食方式?
- 开始做出有违常规的奇怪举动或重复举动?
- 故意伤害自己或谈及自杀?

如果你的孩子表现出一项或多项上述变化、而这种变化正在干扰他们的日常生活, 那么最好就要和他们谈谈心, 了解他们的感受, 然后向家庭医生咨询, 以获取专业的处理意见, 确定变化并非出于其它原因。接下来重要的是, 与学校和社区里的相关援助机构联系。切记, 必须认真对待孩子任何涉及自杀的谈话。

- **抑郁症 (Depression)** 是在青春期最常出现的一种情绪病症。卑诗省近4%的年轻人都有抑郁症。抑郁症会影响儿童或青少年的态度和情绪, 往往使他们反常地悲哀或动怒, 并且每次发作持续长达两周以上。
- **精神病 (Psychosis)** 表现出脱离现实的症状, 患有此症者占 (卑诗省) 总人口的3%, 但大多出现在青春期和成年的早期。它可以为单一病症, 也可以与本资料介绍中提到的一些病症一起出现。
- **躁狂抑郁症 (Bipolar disorder)** 是影响大约0.1%年轻人的一种情绪病症, 通常始于青春期。躁狂抑郁症导致年轻人的情绪在极端高涨的情绪 (又称癲狂, mania) 和极端低落的情绪 (又称抑郁, depression) 之间来回变化。
- **进食失调症 (Eating disorders)** 在儿童当中比较少见, 大约有0.1%的儿童会受到影 响, 但患有这种病症的风险随着年龄的增加而升高: 在15岁至24岁之间的年轻男女中, 2%的人有患上进食失调症的风险。这种病症令患者对自己的身体形象产生曲解, 伴随着具有严重危害性的行为来控制自身的进食和体重, 使患者难以适当地获取营养。
- **精神分裂症 (Schizophrenia)** 影响大约0.1%的年轻人, 通常出现在15岁到25岁之间。精神分裂症导致患者脱离现实, 因而难以有条理地思维和谈话。
- **自杀 (Suicide)** 常常与精神疾病共存。自杀仍然是15岁到24岁之间的年轻人的最主要死因, 令人担忧的是, 有自杀倾向念头或企图的人很常见。卑诗省的一项调查显示, 在一年当中, 7%的年轻人曾试图自杀, 11%的年轻人曾计划自杀, 而16%的年轻人曾认真地想过要自杀。

## 对此我能做些什么？

### What can I do about it?

遗憾的是，在每4名需要得到心理健康治疗的加拿大儿童和青少年当中，只有一人能得到治疗。造成这种趋势的原因很多。例如，父母和看护者在为自家孩子的精神疾病寻求帮助时，心情可能比较复杂：他们可能担心其他人会因孩子的行为变化而怪罪到自己身上；或是在为要用那一种治疗方案而操心。年轻人也是最不可能寻求帮助的年龄组，因此他们可能会竭尽全力试图掩盖自己的症状。所幸大约70%童年发病的精神病症都可以通过及早寻求帮助而治疗成功。什么样的治疗方案最适合你的孩子，将取决于你家孩子的病症需要。你应该向医生咨询。

#### • 咨询(Counseling):

- › **认知行为疗法 (Cognitive-behavioural therapy):** 帮助年轻人意识并改变不利于心理健康的思维模式和行为。
- › **家庭疗法 (Family therapy):** 可以有助于你考虑作为家庭整体，你们能够做些什么事来帮助你的孩子治疗精神病症和控制其行为。
- › **人际关系疗法 (Interpersonal therapy):** 帮助年轻人在与他人交往时感到更加自在。
- › **教育干预 (Educational interventions):** 在课堂上，通过教育孩子应对自身病症的方法，为孩子提供帮助。

- **药物治疗 (Medication):** 目前有很多不同类型的药物正用于治疗儿童精神病症，包括治疗情绪病、焦虑症、精神病和多动症。如果孩子要服用药物但是你却感到不安，那就将你的担忧告诉医生。他们会向你解释有哪些药物适合你的孩子，并且向你说明药物的疗效和风险。对于年轻人而言，药物通常不是首先考虑的治疗方式。如果医生建议使用药物治疗，通常会同其它治疗或辅助方法相结合。

#### • 互助小组 (Support groups):

- › **同龄人互助小组:** 这是一个面向青少年、由那些曾经有过或是正在经历类似病症的青少年组成的团体。
- › **患者家人互助小组:** 这是一个由精神疾病患者（包括儿童）的家人组成的团体，旨在结识其他有类似情况的家庭，互相帮助。

## 精神病症对哪些人有影响？

### Who does it affect?

和成年人一样，来自各种不同家庭类型和文化背景的儿童和青少年都会受到精神病症的影响。但是，某些情况下的儿童和青少年患有精神病症的风险更大，并且在寻求帮助时可能会面临更多的障碍。这其中包括：

- 有精神病症家族史的年轻人
- 新移民和难民
- 原住民儿童和年轻人
- 经历诸如移居到一个新城市或转学等重大生活变化的年轻人
- 经历或目睹诸如虐待、交通事故、自然灾害等创伤的年轻人
- 同性恋、双性恋或变性的年轻人
- 有致瘾物滥用问题的年轻人



## 接下来我该怎么办？

### Where do I go from here?

很多父母和其他看护者都想帮助有心理健康问题的年轻人，但又不知道该怎么去做以及从何入手。要想知道卑诗省针对儿童和青少年心理健康的服务范围，包括来自孩子所在学校、家庭医生和社区心理健康服务的援助，可能不是一件容易的事。以下资源（仅有英文服务）将会对你有所帮助：

#### 霍斯儿童心理健康协会 (F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health)

如果要寻求主要针对幼儿家人的援助、宣传和信息，请浏览网站：

www.bckidsmentalhealth.org，或致电：  
604-878-3400（大温哥华地区），或拨打：  
1-800-661-2121（卑诗省内免费长途电话）。

#### 凯尔蒂资源中心 (Kelty Resource Centre)

请浏览网站：www.bcmhas.ca/  
keltyresourcecentre，或致电：1-800-665-  
1822（卑诗省内免费长途电话），或拨打：  
604-875-2084（大温哥华地区），与该  
资源中心联络，了解为儿童、青少年及其家人  
提供的有关心理健康和瘾癖方面的信息、  
转介和援助服务。

#### 卑诗省焦虑症资源网络 (AnxietyBC)

请浏览网站：www.anxietybc.com，了解为  
患者父母提供帮助子女克服焦虑和焦虑症的高  
质量信息及工具。

#### 卑诗省心理健康和瘾癖资料合作伙伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

请浏览“为你解困——心理健康信息网”：  
www.heretohelp.bc.ca，参阅“家属”  
(Families)栏目下有关儿童和青少年精神  
健康问题的资料介绍，了解如何为孩子

寻求帮助，以及找到帮助后的后续步骤等  
有用提示。部分资料介绍还有中文版和  
旁遮普语版。并请浏览我们的“家庭工具  
包” (Family Toolkit) 栏目，该栏目提供丰富  
的信息、提示和自我测试等，帮助你支持患  
有精神病症的家庭成员。其中部分内容专门  
介绍如何向年轻患者提供支持。

#### 卑诗省危难求助热线网络 (Distress Line Network of BC)

如果你身陷危难，请致电24小时热线310-  
6789（卑诗省境内无需拨打区号），你将  
无需等待亦无忙音，即可接通卑诗省紧急求  
助热线 (BC crisis line)。

#### 以下资源可提供多种语言服务：

\* 在使用以下的任何一种服务时，如果英语  
不是你的母语，请用英语说出你选择的语言  
名称（“例如：Mandarin或Cantonese”），  
将会有翻译与你接通。可提供的语言翻译服  
务超过100种。

#### 卑诗健康连线 (HealthLink BC)

请拨打811或浏览网站：  
www.healthlinkbc.ca，免费为你的家人咨询  
非紧急的健康信息、包括心理健康信息。通  
过811热线，你还可以就你所担心的症状与  
注册护士通话，或是向药剂师查询药物方面  
的问题。

