

認識有關...

兒童及青少年的精神病症

Learn about...

Mental Disorders in Children and Youth

兒童及青少年是不斷轉變的。在成長的過程中，當他們學習了新事物以及身體和思想成熟起來，日漸長大成人，轉變是正常的。可是，當這些轉變發生時，我們怎能分辨哪些轉變是正常，哪些是不正常的呢？我們應從哪一刻開始擔心孩子的恐懼感或青少年的情緒波動不只是「發育期的問題」？這真很難說得準。對許多兒童來說，這些轉變不只是成長過程的一部份，而是精神病症的病癥。

什麼是精神病症？

What is it?

兒童及青少年患有精神病症的情況其實很普遍，這點很多人也許意想不到。在卑詩省，大約每七名青少年便有一名（或15%）患有某類型的**精神病症**。由於許多精神病症（約70%）都是在18歲之前出現，因此對兒童的發育有重大影響。精神病症可以影響兒童的學業成績，以及他們怎樣與其他兒童和成年人建立關係。萬一未能及早醫治，精神病症可以嚴重妨礙兒童的正常發育，影響

他們的一生。以下是影響兒童及青少年的一些常見精神病症：

- **焦慮症 (Anxiety disorders)** 是影響兒童及青少年最常見的精神病症。任何時候都有超過6%的兒童患有某類型的焦慮症。焦慮症會使兒童對於其他小朋友通常不會害怕的事物或處境感到非常恐懼。
- **注意力渙散 (過度活躍) 症 (Attention deficit (hyperactivity) disorder, 簡稱ADD、ADHD) :** 在任何時候，約有5%的兒童受到這症影響。患有注意力渙散症 (ADD)/注意力渙散及過度活躍症 (ADHD) 的小朋友非常難以集中注意力，同時也比其他兒童衝動及難以安靜下來。
- **行為失調 (Conduct disorder)** 影響大約4%的兒童，這病使他們對其他人、寵物或財物極具侵略性和破壞性。這些兒童也似乎對一些重要但基本的規矩毫不在乎，例如經常會做出逃學或離家出走等行徑。



.....

「我們應從哪一刻開始擔心我們的孩子亂發脾氣或青少年的情緒波動不只是『發育期的問題』？」

我的孩子是否會患上精神病症？

Could my child have a mental disorder?

要在兒童成長的過程中分辨出正常的轉變以及精神病的病癥，可能並不容易。觀察孩子有沒有出現如下的情況：

- 行為有所轉變？（例如：活躍好動的小朋友變得安靜和不合群，或學業優異的孩子成績突然變差）
- 感覺發生變化？（例如：兒童可能表現出下列的徵兆：覺得悲傷、焦慮、內疚、憤怒、懼怕、煩躁或絕望）
- 開始逃避以往不會迴避的地點或場合？
- 最近曾抱怨身體不適，例如經常頭痛或胃痛、進食或睡眠有困難，或總是顯得無精打采？
- 突然開始孤立自己？
- 開始使用或更多使用酒精或其他致癮藥物，特別是當他們獨處的時候？
- 他們在應付日常活動和問題方面表現出困難和力有不逮？
- 對別人的感覺或財物漠不關心？
- 以很不健康的方式對自己的體重表示驚恐或厭惡，或改變他們的飲食習慣？
- 開始做出一些奇怪或重複的動作，而不是在開玩笑？
- 蓄意傷害自己或談及自殺？

如果您的孩子表現出上述其中一項或更多的轉變，並且日常生活受到妨礙，最好的做法是與孩子談一談，了解他們的感覺，然後請教您的家庭醫生，以確定沒有其他導致孩子轉變的原因。隨後，您必須聯絡學校及社區內的相關支援服務，並謹記：孩子一旦談及自殺問題，必須予以正視。

- **抑鬱症 (Depression)** 這類情緒病最常見於青春期即十多歲時，卑詩省內有差不多4%的青少年患有抑鬱症。抑鬱症可以影響兒童或青少年的態度及情緒，發作時會使他們感到異常悲傷或煩躁，每次發作可以超過兩星期。
- **精神錯亂 (Psychosis)** 病患者的思想與現實脫了節，這種精神病症影響本省3%的省民，但最常見於青春期及剛剛成年的人身上。精神錯亂可以單獨出現，也可以與本資訊單張所提到的其他精神疾病同時出現。
- **躁狂抑鬱症 (Bipolar disorder)**：約有0.1%的青少年會受到這種情緒病的影響。患者一般於十多歲青少年時期發病。躁狂抑鬱症可以使青少年的情緒反覆無常，徘徊在情緒極其高漲（稱為躁狂症，mania）與情緒極之低落（稱為抑鬱症，depression）之間。
- **進食失調 (Eating disorders)** 的兒童人數較少，只有大約0.1%。但風險卻隨著年齡而上升：在15到24歲的青少年男女當中，有2%可能會患上進食失調。進食失調涉及的問題包括歪曲了的身體形象，以及透過嚴重有害的行為來控制食量和體重，致使患者難以適當地吸收所需營養。
- **精神分裂症 (Schizophrenia)** 影響大約0.1%的青少年，通常在15至25歲之間發病。精神分裂症使病患者脫離現實，難以有條理地思考和說話。
- **自殺 (Suicide)** 經常與精神病共存，自殺仍然是15至24歲的青少年的最主要死因。此外，令人震驚的是有自殺念頭或意圖自殺的情況也十分普遍。卑詩省的一項研究指出，在一年內有7%的青少年曾經意圖自殺，有11%曾經計劃自殺，另有16%認真地考慮過自殺。

我可以採取什麼對策？

What can I do about it?

遺憾的是，每四名需要精神健康治療的加拿大兒童及青少年當中，只有一名獲得治療。構成這種情況的原因很多，例如父母及照顧者在為孩子的精神病症尋求協助時，心情可能感到十分矛盾，他們可能擔心會因孩子行為的轉變而遭到別人怪責，也可能對試用哪些治療感到憂慮。青少年也是最不可能去尋求協助的年齡層，所以他們可能花很多的時間和精力企圖去隱瞞自己的病癥。幸好的是：如能及早求助，大約70%的童年精神病症是可以成功治療的。而孩子最適合採用哪種治療方法則視乎他們的需要，請諮詢您醫生的意見。

• 輔導服務(Counseling):

- › 認知行為治療 (Cognitive-behavioural therapy) - 協助青少年認識並且改變有損其精神健康的思考方式和行為。
- › 家庭療法 (Family therapy) - 可以幫助您考慮從整個家庭出發，如何幫助孩子處理他們的精神病症及行為。
- › 社交療法 (Interpersonal therapy) - 協助青少年改善社交技巧，減低他們與別人交往時的不自在感覺。
- › 教育的介入 (Educational interventions) - 可以幫助您的孩子，教導他們身處課室時如何處理自己的精神病症。

- **藥物治療 (Medication):** 目前給兒童服用的處方精神健康藥物有很多種，包括治療情緒病、焦慮症、精神錯亂和過度活躍症的藥物。如果孩子要服用藥物但您感到不安，應向醫生提出您的憂慮。醫生可以向您解釋說，如果孩子需要服藥，哪種藥物會適合孩子，更會解釋清楚藥物的好處和風險。對青少年來說，醫生大多不會首先考慮採用藥物治療。如果醫生建議服藥，通常都是與其他治療或支援方法共同使用。

• 支持小組 (Support groups):

- › 為青少年而設的小組，由曾經或仍然受到類似問題所困擾的青少年所組成（有時稱為「同儕支持小組」(peer support groups)）
- › 為精神病患者（包括兒童）的家屬而設的小組，讓他們與其他處於類似境況的家庭會面，互相支持

精神病症影響什麼人？

Who does it affect?

和成年人一樣，不同家庭類型和文化背景的兒童及青少年同樣受到精神病症影響。不過，在某些境況下的兒童及青少年患上精神病症的風險較高，同時也令到他們在尋求援助時面對額外的障礙。這些群組包括：

- 家族曾有精神病症記錄的青少年
- 新移民及難民
- 原住民兒童及青少年
- 在生活上曾經歷重大轉變的青少年，例如移居到新城市或轉校等
- 曾經歷或目睹創傷事件（例如虐待、交通意外、天災等）的青少年
- 同性戀、雙性戀或變性的青少年
- 有使用（致癮）物質問題的青少年



我該何去何從？

Where do I go from here?

許多父母及照顧者都希望幫助有精神健康問題的青少年，但卻不知道怎樣求助或從何入手。從卑詩省內眾多兒童及青少年精神健康服務去尋找所需的援助，包括孩子學校可提供的支援、家庭醫生以及社區精神健康服務等，殊非易事。以下資源（只有英語服務）可以協助您找到支援：

霍斯兒童精神健康協會 (F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health)

如需支援服務、資料和協助爭取權益，請瀏覽網頁 www.bckidsmentalhealth.org 或致電 604-878-3400（大溫哥華地區）或 1-800-661-2121（卑詩省內免費長途電話），他們主要為有幼童的家庭提供服務。

凱爾蒂資源中心 (Kelty Resource Centre)

瀏覽網頁 www.bcmhas.ca/keltyresourcecentre 或致電 1-800-665-1822（卑詩省內免費長途電話）或 604-875-2084（大溫哥華地區），聯絡這所卑詩省的資源中心，查詢專為兒童、青少年和其家庭提供的有關精神健康和癮癮的各種資料、轉介和支援服務。

卑詩省焦慮症協會 (AnxietyBC)

瀏覽網頁 www.anxietybc.com 可以找到寶貴的資料和工具，協助父母幫助孩子控制焦慮和焦慮症。

卑詩省精神健康和癮癮資料合作夥伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

瀏覽「為您解困 — 精神健康資訊網」(Here to Help 網站, www.heretohelp.bc.ca) 內的「家庭」(Families) 部份，可以找到有關兒童及青少年精神健康問題的資訊單張，以及實用的提示單張，內容包括尋求援助、為孩子求助時會遇上

的情況，部份單張更備有中文及旁遮普語版本。您也可以瀏覽我們為患者家庭準備的「家庭套裝指引」(Family Toolkit)，內有多項資料、提示和自我測驗，幫助您支持患有精神病症的家人，其中有一節更特別談到如何支援青少年。

卑詩省危難求助熱線網絡 (Distress Line Network of BC)

如果您身陷困難或感到痛苦悲傷，可以每日 24 小時隨時致電 310-6789（在卑詩省內不用撥區域字頭號碼），可即時轉到卑詩省緊急求助電話，無需等候，也沒有線路繁忙問題。

提供多種語言服務的資源：

* 當您使用下列任何一項服務，而英語不是您的母語時，可用英語向接線生說出您希望使用的語言（例如 Cantonese 或 Mandarin），便可接通到傳譯員。可供選用的語言有超過 100 種。

卑詩健康結連 (HealthLink BC)

致電 811 熱線或瀏覽網站 www.healthlinkbc.ca，便可為您和家人找到免費和非緊急性的健康資訊，包括精神健康的資料。透過 811 熱線，您可以就擔心的病癮向註冊護士查詢，也可以向藥劑師請教藥物方面的問題。

