

長困在家學業壓力難解 兒童精神問題勿輕視

撰文：許龍杰醫生



www.shutterstock.com · 1473715925

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-asian-girl-feel-boring-on-1473715925>

沉重的學業壓力、父母的期望，再加上疫情下無法上學，長期困在家，小朋友的精神壓力也不容忽視。小朋友也會患上焦慮症等兒童精神問題，若發現小朋友的行為有異，便應盡快尋求協助。

筆者身為精神科醫生，每天都有很多家長帶小朋友來看病，由家長的口中，也得知現今香港小朋友的學業壓力真的很大。接二連三地在新聞報道中聽到學童自殺的個案，不但令人神傷，而且在診症室中也常常看到因學業壓力引致焦慮的小朋友前來求診，需要專業的輔導和協助。近幾年來，公立醫院的兒童精神問題個案急升，兒童精神科門診的輪候時間更延長至 2 至 3 年，可見需求是多麼的迫切。

很多人一看見「精神病」三個字，都會覺得很「得人驚」，更難以想像兒童精神問題。一般人談起精神病人，就會覺得他們「失常」，無論是思維、情緒和行為方面。「失常」一般而言是相對於「正常」，那究竟甚麼是「正常」呢？卻沒有人說得準。

在小朋友身上，要定義何謂「正常」就更困難，因為兒童一般都仍處於發展中的階段，一個大人賴在地上大吵大鬧發脾氣，當然是失常，但對於一個 3 歲的小朋友來說，則可以是正常。同樣情況出現在一個 13 歲的年青人身上，又會令人覺得有點怪怪的。



www.shutterstock.com · 2125429367

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cute-little-girl-losing-temper-park-2125429367>

真正可靠的方法，是由專家通過觀察和記錄不同年齡的小朋友在不同發展階段的心理和行為，去找出大部分人的發展規律 — 這就是所謂的「發展心理學」(Developmental Psychology)的進路，再以此對照個別兒童的心理和行為，看看他與同齡的小朋友是否相符，再判別是否正常，有否出現兒童精神問題。

當然，除了這方法之外，也要看看小朋友有沒有其他特殊的情緒、心理和行為徵狀，以判別小朋友是否患有兒童精神問題。這就是兒童精神病學 (Child

Psychiatry) 所要處理的課題。