



精神健康 與兒童

孩子可能需要支持的徵兆

年幼的孩子可能會面臨很多壓力 – 不論是交朋友或避免遭到霸凌的日常挑戰，還是搬家、父母離婚或弟弟妹妹出生等重大的家庭改變。孩子和成年人一樣，也會有憂鬱或焦慮等病況。但即使他們知道自己感覺不如意，也可能不曉得要如何表達。

如果您是為人父母或提供照顧的人，請務必對精神健康和身體健康給予同樣程度的關注。對於孩子來說，精神健康包括：¹

- 擁有健康的自信心
- 擁有歸屬感
- 與關心他們的人建立關係
- 學習健康的社交技能
- 知道如何應對壓力和挑戰
- 學習如何以安全的方式駕馭不同的情緒
- 在家裡、學校和社群中能夠正常生活

跨越艱難的日子 兒童與精神健康病況

每個孩子都有感覺不如意以及不順從父母或照顧者的時候。然而，如果這類艱難的時刻似乎經常發生，那麼這有可能是精神健康病況的徵兆。雖然必須向醫生求診才能獲得診斷，但以下簡單列出一些可以注意的要點。

壓力 – 在面臨很大的壓力時，學齡前兒童可能變得更黏人。他們可能還會抱怨肚子痛或頭痛，有些孩子甚至會開始在浴室裡發生意外。小學階段的兒童可能會容易哭泣，變得煩躁或憤怒，或出現宣洩行為。³

焦慮症 – 許多孩子小時候都有令他們恐懼的事物，例如害怕陰暗的臥室和衣櫥裡的怪物。如果他們沒有擺脫這些恐懼，則以後可能會有焦慮症。如果您的孩子很怕遠離父母親，或對未來、社交場合或特定事物感到非常擔憂，請與他們的醫生談談。極度擔憂的跡象可能包括流淚、疲倦、胃痛、煩躁和憤怒。⁴

憂鬱症 – 所有的孩子都會偶爾感到憂鬱。然而，如果他們經常感到憂鬱、絕望或煩躁，那麼這有可能是憂鬱症的徵兆。請注意您的孩子是否注意力難以集中；在飲食、睡眠或體能方面發生改變；或者不再享受好玩的事物。有些孩子可能不會表現出憂鬱的情緒，而是會表現得缺乏動力或是製造麻煩。也有的孩子可能會自我封閉或不與人交流。極度憂鬱可能會導致自我傷害或有自殺的念頭。⁴

注意力不足過動症 (ADHD) – 大多數孩子都難免偶爾會出現注意力難以集中或不守規矩的情形。然而，患有注意力不足過動症 (ADHD) 的孩子則無法擺脫這些症狀。患有注意力不足過動症 (ADHD) 的孩子可能會常忘東忘西或丟三落四、愛說話、難以抗拒誘惑、沒有耐心排隊等候或難以跟他人相處，以及坐立不安或靜不下來。⁵



在 10-14 歲的 孩子當中：²

3.6%

有焦慮症

1.1%

有憂鬱症

3.1%

有注意力不足過動症 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)

表現關心： 照顧精神健康

無論是您覺得您的孩子可能有精神健康病況，還是您單純想要幫助他們培養精神健康，請從以下行動開始著手。

與他們交談。問問您的孩子有什麼感受，並在身邊傾聽。確保他們知道自己並沒有惹上麻煩，並提醒他們您是在乎的。雖然有時可能會忍不住想要解決所有的問題，但請明白，有時您只需要在當下給予陪伴。帶著疼惜的心陪伴。帶著同理心傾聽。如果您無法回答他們的問題，請坦白告知並試著尋找答案。⁶

好好照顧自己。每 14 個兒童當中就有一人的父親或母親精神健康不佳，而這也讓孩子更容易面臨精神健康方面的挑戰。⁷如果您有精神健康病況 – 或您壓力大到喘不過氣 – 請尋求支持。如果您的健康不佳或沒有得到您需要的支持，您可能會更難照顧您的孩子。⁸

重新評估壓力。無論我們的年齡多大，滿足父母親的期待都不是一件容易的事。請問問您自己，您是否對孩子施加了很大的壓力，要求他們在學校或在舞蹈或運動等活動上有好的表現。如果是的話，請稍微放寬您的要求。是的，好成績固然重要，但這並不值得犧牲孩子的健康。在疫情期間，當許多孩子不得不應對學校停課或在家學習的情況時，這個問題可能比以往來得更加重要。

尋求專業協助。如果您認為您的孩子可能患有精神健康病況 – 或您身為父母親需要取得支持 – 請主動尋求幫助。您的員工幫助計劃是個很好的著手點。現在開始對話，永遠不嫌太早。

照顧幼兒的過程中充滿了樂趣，而這當中確實也包括了許多充滿挑戰的時刻。

在適當的支持下，您可以幫助他們培養精神健康技能 – 以及教他們學會在需要時尋求協助。

如果您覺得自己或其他人有立即傷害自己或其他人的危險，請立即打電話聯絡當地緊急狀況服務單位。

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
- American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. October 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.
- Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125–139. doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
- CDC. Mental health of children and parents – A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum[®] 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。