

# 談兒童青少年的情緒障礙

成大醫院小兒科 陳永榮醫師／春暉精神科診所 蔡幸芳醫師

長大的成人常認為兒童青少年是最應該無憂無慮沒有煩惱的時期，忘了以孩子的角度體會他們所面對的壓力及挑戰，而且每個人的生理體質、氣質、個性都不一樣，對於面對的事情所引起的反應也很不一樣，就算是身為他們的父母也無法完全和孩子有一樣的反應。

除了生理體質的不同，家庭結構的改變、自我認同的不穩定、複雜的同儕關係、沉重課業壓力以及整個社會環境的變化，這些都深深地影響著兒童青少年的生活。如果沒有好好協助他們去適應，常常就衍生出情緒行為的問題。

我們可以從氣質的傾向來了解每個孩子的特質，其中包括活動量、規律性、趨避性、適應度、反應強度、反應閾值、情緒本質、注意力分散度、堅持度等九個向度。而孩子的特質是與生俱來，並沒有絕對的好或壞，常常也和養育他們的大人的態度與互動有關，而有些孩子在氣質上比較不規律、適應度低、反應度強、情緒較負向、或堅持度較高等是屬於較難養育的孩子，由任何一個父母親來照顧都需要更加費心與有技巧的照顧，若父母或照顧者能給予適當的支持和協助，就可減少孩子出現情緒障礙的機會。

“可怕的二歲”常在形容很容易哭鬧生氣，講道理也聽不懂的二歲左右的孩子，很多新手父母很苦惱，雖然說這個年紀好像不懂道理，可是他們倒是很懂得刺探父母的界限，如果發現什麼辦法可以讓父母就範，他們可是會重複運用以獲得所需，所以父母堅定的態度與清晰的界限就很重要了，當然如果更有多樣化的技巧協助處理，孩子就更能快速的平靜下來且願意配合囉。

情緒障礙的定義是長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者，常常我們要先考慮是否已達某些疾病的狀況，例如注意力缺陷過動症、自閉症、對立反抗性疾患、行為規範障礙症、憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症、學習障礙、智能障礙、焦慮症、社交恐懼症、分離焦慮症、強迫症、適應障礙症、創傷後壓力症候群等等疾病，或只是面對一些困難不知如何解決，例如學業、人際等等。

一般的處理方向有：

- 1.減少壓力來源：先了解孩子害怕或生氣的緣由，不要還不清楚狀況就先責備孩子，和孩子一起討論可以因應的方式，用行為增強的方法協助、鼓勵孩子面對與改變。
- 2.個別輔導：父母可以是一個很好的諮商人員，可藉由情緒圖卡、談話、看情緒繪本、角色扮演、說說生活故事等等，教導孩子如何認識情緒、處理情緒，試著讓孩子想想，他在怕什麼？生氣什麼？進一走可以尋求兒童青少年精神科醫師、諮商師或心理師的協助。
- 3.父母諮商：了解父母與孩子的互動，父母的情緒狀態與處理技巧，父母情緒平穩，才能處理好孩子的問題，孩子也在學習模仿父母處理情緒或事情的模式。
- 4.家族治療：孩子的問題有時並不是個人的問題，而是家庭系統出了問題，例如父母經常爭吵、雙方管教原則或態度差異太大、家暴、離婚、分居等等，如果只是處理孩子本身，這時就不會有太大的效果，父母必須體認到這點及改變自己，孩子的問題才可能會改善。
- 5.藥物治療：症狀若已持續一段時間，且非藥物的治療方式沒有明顯效果，或已有明顯暴力、自殺行為，就請不要排斥藥物治療，我們常常忽視腦部生理問題的存在，只以一般壓力反應來合理化病情，有時會造成疾病的延遲治療。