

患者及家属指南

儿童和青少年适应障碍



什么是适应障碍？

适应障碍的主要原因是近期发生的紧张性生活事件，而个体对压力的反应差异很大。

一个人觉得难以承受的事件，对另一个人来说可能微不足道。儿童或青少年的性情、应对技巧、过往经历、当前发育阶段以及社会支持系统都会影响其应对压力的能力。压力来源的持续时间、强度和大小也各不相同。

儿童或青少年的常见压力来源包括：

- 友谊或恋爱关系的破裂。
- 青春期提前。
- 遭遇事故。
- 被诊断患有疾病。
- 父母分居或离婚、失去家庭成员或家庭冲突。
- 搬到新家、新社区或新国家。
- 充满压力的校园经历，例如被欺负、面临重大考试。



体征和症状：

患有适应障碍的儿童和青少年可能会表现出情绪或行为方面的症状，或两者兼而有之，例如：



- 悲伤、担忧、绝望、紧张、恐惧、烦躁或愤怒的感觉。
- 难以用言语表达自己的情绪，并可能通过行为变化表现出来。
- 不明原因的身体疼痛、睡眠不佳或食欲不振。
- 对主要依恋对象的依赖（害怕分离）。
- 远离家人和朋友。
- 学校或学业上的问题。
- 学习成绩的变化。
- 逃学、打架或其他鲁莽行为。
- 自残行为。
- 有自杀念头或企图自杀。

父母、看护者和教育者必须关注这些迹象，提供支持，并考虑聘请心理健康专家来帮助年轻人应对他们所面临的挑战。

治疗

并非总是需要临床医生的特定治疗。在家人、朋友或輔導員的支持下，症状可能在几个月内消失。如果症状特别令人痛苦且难以忍受，以下一种或多种治疗方法可能会有所帮助。

心理干预

这些疗法可以帮助您的孩子更好地理解什么是适应障碍，并学习如何控制症状。一种常用的心理疗法是帮助您的孩子识别并挑战那些导致其情绪的有害想法和信念。您的孩子还将学习应对、解决问题以及愤怒或压力管理的技能。



家庭干预

父母或其他家庭成员接受治疗也可能有助于解决可能影响孩子应对自身情况能力的父母或家庭问题。



您也可以通过耐心、理解和支持来帮助您的孩子。鼓励并理解他/她所面临的挑战。庆祝所有小成功，并保持积极的态度。如果压力的来源与学校有关，您可以与孩子的老师或学校辅导员沟通寻求帮助。



通常情况下，医生不会开药治疗患有适应障碍的儿童或青少年。但在某些情况下，医生可能会短期开具某些药物。如果您对药物有任何疑问或担忧，请咨询您孩子的医生。

如果您的孩子尚未就医，且您怀疑他/她有适应障碍的迹象，您可以向孩子的学校辅导员提出您的担忧。

学校辅导员与我们的社区心理健康服务机构 REACH（社区心理健康响应、早期干预和评估）保持联系，该机构可以提供进一步的建议和帮助。

如果您的孩子正在我们的诊所寻求帮助，请向孩子的医生、护士或专职医疗人员提出您的担忧。