

患者和家属指南

# 儿童和青少年的焦虑



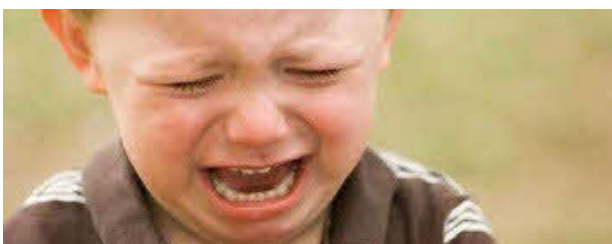
## 什么是焦虑？

焦虑是一种紧张、忧虑、恐惧或担心。这是对威胁的常见且适当的回应情况。

然而，当焦虑成为儿童或青少年的问题时持续存在，经常发生，感觉强烈并干扰他们的享受生活或参与日常活动，例如去上学、与同学交谈或完成家庭作业。

许多因素，生物和心理，以及社会和环境因素，可能导致焦虑，包括：

- 焦虑家族史，这增加了可能性患有焦虑症状。
- 压力大的生活经历，例如欺凌、目击或经历悲剧事件或被攻击。
- 化学失衡脑。
- 与家人同住焦虑或焦虑严重且具有高对孩子的期望或青少年。
- 孩子的气质或青少年。
- 无益的思维模式，比如非黑即白的思维（以绝对或过度方式思考概括而不是获得更真实的视图情况）和思考在最坏的情况下。
- 缺乏应对技巧，导致避免引起焦虑情况，因此对时间。





## 体征和症状：

儿童的焦虑反应或青少年可出现在以下方法：

- 强烈的感情紧张、忧虑、恐惧或担忧。
- 身体体征，例如心跳加速呼吸，手心出汗，光线头状、肌肉僵硬或睡眠中断或饮食模式。
- 持续且无益通常涉及消极预测或假设关于情况。一系列物理变化和称为战斗-逃跑-冻结响应。
- 为例如，儿童或青少年可能会大喊大叫并推一个陌生人（战斗），避免焦虑挑衅骑行游乐园（逃跑），或当老师问他时冻结或她的问题在类。



父母、看护人和教育工作者必须注意这些体征、提供支持并考虑让心理健康参与专业人士帮助年轻人导航和应对他们面临的挑战。

## 治疗：

短暂和短暂的焦虑发作（焦虑在自己）无需去看医生即可进行管理。此类实例包括对重要检查、去看牙医或在课堂上做一个展示和讲述。

在这些情况下，以下应对策略可能有效：



- 分享自己的感受一个支持的人。



- 执行松弛深度呼吸、冥想或分散自己的注意力最喜欢的活动。



- 进行体育锻炼。

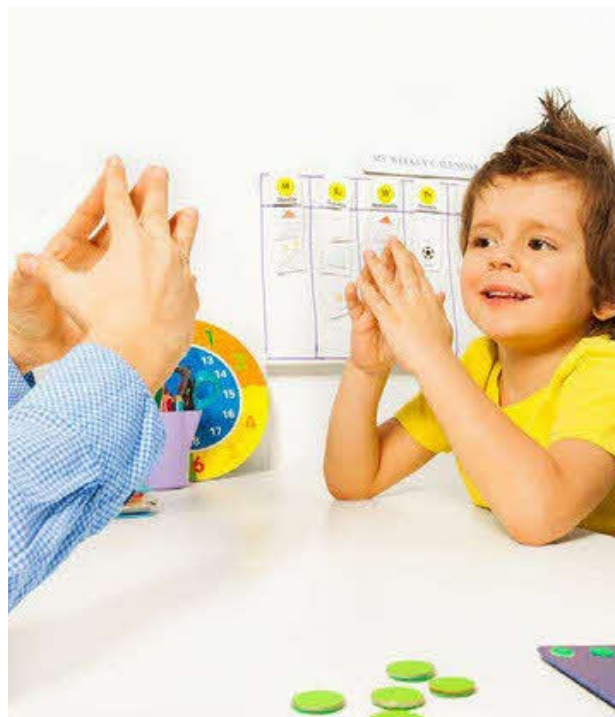


- 成功地想象自己面对并征服它特别的恐惧。
- 积极的自我对话，例如：“我能做到”，“事情不会那么糟糕正如我预测的那样”。

患有更严重焦虑的儿童或青少年的治疗包括方法和方式的组合：

## 心理治疗

个人或团体治疗可以用于治疗焦虑症。有时家庭成员也被邀请在治疗期间出现。治疗有助于提供新的见解进入触发器和管理的焦虑。一个普通心理治疗方法鼓励另类、平衡思维和行为方式以及专注于此时此地。你也可以引导孩子面对面他或她的恐惧逐渐被保存在保险箱中环境。



## 家庭和学校支持

家人、同学和老师可以积极支持儿童或青少年学习和练习应对焦虑的方法。父母或其他家庭成员接受治疗以解决可能影响孩子应对焦虑能力的父母或家庭问题也可能有所帮助。



## 药物

根据病情的严重程度，药物可能是以帮助减轻焦虑症状。与孩子的如果您对药物有任何疑问或疑虑，请就医。

您也可以通过耐心、理解和支持。鼓励并同情他或她的挑战。庆祝所有小的成功并保持积极的态度。



如果我们的孩子没有去看医生，并且您怀疑他是表现出焦虑的迹象，您可能会向孩子的学校辅导员。

学校辅导员与我们的社区心理健康息息相关服务，REACH（响应、早期干预、社区评估心理健康）该机构可以提供进一步的建议和帮助。

如果我们的孩子正在我们的诊所寻求帮助，请向您孩子的医生、护士或专职医疗专业人员。