



父母與子女建立良好的親子關係，讓孩子身心健康快樂成長，家長更能享受到育兒的樂趣。

肚痛



頭痛

有兒童心理學家指出，身心症患者面對着身體和情緒的雙重煎熬，特別是小朋友，若自小在父母的教育下，對自身的情緒、心事不重視，甚至是忽略，會更容易患上身心症。

升中不適應 突現身體抽搐

有精神科醫生分享了一個較嚴重的病例，病人在小學時成績優異，升中後卻感覺未能適應課程，也不知道如何解決及求助。在首次考試期間，他突然身體抽搐，隨即被送往醫院，數天內進行各種檢查也找不到任何異常，醫生只能叫他出院。他在之後數個月，身體抽搐再出現了兩三次，每次住院檢查，各項指標都正常，醫生認為他的抽搐與一般癲癇症並不一樣，懷疑是心理因素所致。精神科醫生了解其困擾及學習困難後，發覺他有明顯的焦慮問題，多次入院也令他追不上課程，也難與同學深入交往，學業上的壓力與身體上的異常令他的焦慮越趨惡化。

醫生轉介病人接受輔導，學習更好的應對壓力的方法，並與學校溝通，請教師幫他補習，教授更有效的學習技巧，

愈來愈多的研究指出身體與心理健康有互相影響的關係，心理壓力往往會帶來方方面面的身體病徵。兒童若因心理壓力或情緒困擾，導致身體出現無法解釋的生理症狀，例如經常頭痛、肚痛、睡眠問題、食慾改變等，便是患上兒童身心症。

簡單來說，身心症是由心理因素而引致身體出現病徵。身心症常常與焦慮症、憂鬱症、注意力不足過動症（ADHD），以及創傷後壓力症候群（PTSD）等情緒障礙有關連，這些心理疾病可能影響到孩子的日常生活、學業與人際關係。當身心症徵狀持續並影響到孩子的生活，便應及早尋求精神科醫生或心理專業人士的評估與協助。

教育佳記者 黃知行整理

食慾異常



頭痛 肚痛 睡眠食慾異常 兒童身心症源自心理困擾

以及讓學校社工協助他認識更多的朋友。到升讀中二後，病人已適應學校生活，身體抽搐也沒有再出現。

而較年幼的孩子，由於語言能力、察覺情緒的能力不足夠，幫他們表達情緒及需要，亦有可能因而出現身心症。小朋友最常見的身心症病徵是肚痛。找不到生理原因的肚痛，通常痛的地方很廣泛，或位於肚臍附近。肚痛通常於日間出現，晚上或放假出現的機會較少。由於他們亦有可能有其他腸胃不適的病徵，令家長以為是腸胃真的出現問題。因此，家長有需要對身心症加強認知：

身心症常見表現

身體症狀：經常抱怨頭痛、肚痛、全身不適，但找不到生理原因。

情緒與行為：情緒起伏大，容易哭鬧或生氣；興趣減退，對事物失去動力。

認知與學習：專注力不足，學習成績下降，難以集中精神。

社交退縮：抗拒社交，變得孤僻，不願與同儕互動。

睡眠與食慾：食慾增加或減少，睡眠過多或失眠，可能伴隨發噩夢。

失眠/
嗜睡

身心症治療需時

治療兒童身心症，可能需要較長時間。首先要透過「適量」身體檢查以釐清能引起病徵的生理因素，並作合適的及「適量」治療。「適量」是重點，太多檢查會弄巧成拙，令身心症病徵更嚴重。身心症的治療最需要引導病人慢慢去明白、處理及消化隱藏於病徵背後的心理困擾、被忽視與壓抑的情緒及需要，以及學習如何處理壓力和負面情緒，如何與病徵、困擾和平共存並嘗試正常生活。藥物能有效地去紓緩情緒困擾、抑鬱、焦慮的病徵。心理治療和藥物治療可能需要持續一段時間，才能改善因身心症引起的身體不適，以及情緒和生活的困擾，大部分病人的病情接受治療後，病情都會有進步。

父母日常多注意子女的心靈健康，建立良好的親子關係，以正面的姿態以身作則，了解孩子的壓力和困擾，幫助他們去面對和處理困境，讓孩子身心健康快樂成長，家長更能享受到育兒的樂趣。



處理方法

尋求專業評估：若上述症狀持續存在並嚴重影響孩子的日常生活，應尋求精神科醫生進行詳細的臨床評估。

心理輔導與認知行為治療：透過心理治療協助孩子處理情緒，學習應對壓力。

藥物治療：在醫生評估下，可能需要使用藥物來改善情緒問題。

家長對策

同理心傾聽：理解孩子害怕或擔憂的情緒，並給予同理心。

提供安全感：堅定溫和地告訴孩子家人的支持，給予孩子安全感。

增加親子互動：孩子情緒穩定時，多陪孩子做喜歡的事，增進親子感情。