

精神健康及情緒支援

精神科專科何雅莉醫生

1

適當壓力

- 提高警覺性
- 小心思考
- 謹慎行事
- 發揮更理想的表現

2

過度壓力

- 使人困擾、沮喪和氣餒
- 腎上腺素激增
- 失去自控能力及影響身體健康

3

壓力的症狀

4



行為

- 坐立不安、咬手指
- 難以集中
- 對事情缺乏興趣
- 不願參與朋友和家人的活動
- 拒絕做功課、上學
- 與人對抗
- 暴力行為

生理

- 頭痛
- 肚痛
- 失眠
- 發惡夢
- 異常食量
- 易病

情緒

- 焦慮
- 暴躁
- 沉鬱
- 情緒波動
- 容易發脾氣

容易引致壓力的性格

- 心急
- 完美主義
- 什麼都要親力親為
- 控制慾強
- 往壞處想
- 歸咎自己

個人因素

- 能力喜好
- 不能集中／心散
- 情緒困擾
- 個人期望
- 學習方法
- 時間管理

家庭因素

- 期望過高
- 父母欠鼓勵
- 家庭問題在孩子身上顯現
- 溝通
- 健康
- 經濟

學校因素

- 學習壓力大
- 太多失敗經驗
- 不喜歡上學
- 孤獨沒朋友
- 老師同學相處問題

幫孩子減壓

- 減少面對極端壓力情況
- 編排時間表
- 生活留白
- 合理期望
- 減少與人比較
- 減少吵架
- 父母的自我照顧
- 孩子榜樣

幫孩子減壓

- 教導情緒管理
- 認識情緒
- 分辨內心感受
- 接納自己
- 適當表達: 言語、遊戲或藝術表達情緒
- 健康生活習慣: 充足睡眠, 運動, 戶外活動
- 靜觀

常見精神問題

14

焦慮症

- 過度焦慮或恐懼
- 過度地擔憂和預期危險即將發生
- 造成顯著的困擾並損害其日常生活
- 「分離焦慮症」、「特定恐懼症」、「社交恐懼症」、「廣泛性焦慮症」和「驚恐症」等

15

焦慮症的主要徵狀：

- 思想與情緒
 - 過多的擔憂及不安
 - 預期會發生逼切而又不能避免的危險

16

焦慮症的主要徵狀：

- 身體表徵
 - 突如其來的心跳及呼吸加速
 - 胸部及腹部不適
 - 肌肉繃緊、疼痛及疲倦
 - 口乾/ 出汗

17

抑鬱症

- 常見的情緒病
- 持續的情緒低落，對平時喜愛的事物失去興趣或動力，和思想變得負面等
- 影響患者的生活，例如工作、學業和社交等，嚴重時更可能會有自殺的風險

18

抑鬱症的主要徵狀：

- 情緒方面
 - 持續的情緒低落，例如：傷心
 - 過分內疚，變得暴躁或易怒

19

抑鬱症的主要徵狀：

- 行為方面
 - 放棄以前喜歡做的事情、無法享受生活樂趣
 - 行動變得遲緩、過分沉默或坐立不安
 - 愁眉不展、哭泣
 - 疏遠別人
 - 自殘、計劃或嘗試自殺

20

抑鬱症的主要徵狀：

- 思想方面
 - 過度自責、自貶、自尊感低落
 - 思考遲緩、無法集中或猶豫不決
 - 認為自己無能為力、沒有人會幫助、失去希望
 - 出現自殺念頭

21

抑鬱症的主要徵狀：

- 生理方面
 - 疲倦、失去精力
 - 胃口大減或暴增、體重明顯變化
 - 睡眠困難或嗜睡

22

混合焦慮抑鬱症

- 同時面對焦慮和抑鬱情緒的困擾，但兩者各自的嚴重程度都不至於構成一個獨立的診斷
- 香港普遍的情緒問題
- 影響大約7%的香港人

23

躁狂抑鬱症

- 躁狂及抑鬱兩種極端情緒
- 在躁狂發作期間，患者會情緒高亢或激動，表現過分自信，精力充沛，滿腦計劃
- 在抑鬱發作期間，情緒則持續低落，對事物失去興趣，悲觀絕望，缺乏動力
- 病發時，患者的情緒變得過度高漲或低落，從而影響他們的思想及行為，並破壞他們的正常生活

24

躁狂的主要徵狀：

- 情緒
 - 情緒不正常且持續地高漲，或者容易動怒
- 思想
 - 滿腦子新奇刺激的主意，覺得自己比其他人出眾及重要
 - 很快地由一個主意跳到另一個主意

25

躁狂的主要徵狀：

- 生理
 - 精力充沛
 - 不能或不願意去睡
- 行為
 - 說話很快，其他人難以打斷他的說話
 - 容易作出輕率的決定，包括胡亂花費
 - 自大、行事衝動及和別人過分熟落
 - 嚴重的患者甚至可能會出現思覺失調的徵狀

26

專注力不足/過度活躍

- 專注力弱
 - 容易粗心犯錯及不注意細節
 - 沒有留心聆聽別人的說話
 - 不能完成指定工作
 - 做事缺乏條理，有頭無尾
 - 時常遺失物件
 - 容易受外界干擾

27

專注力不足/過度活躍

- 活動量較高
 - 身體不停扭動
 - 不能安坐，經常走來走去
 - 亂跑亂爬
 - 無法安靜地參與活動
 - 精力旺盛，無法靜下來
 - 多言

28

專注力不足/過度活躍

- 自制力弱
 - 為人欠耐性
 - 行為較衝動
- 喜歡插嘴或搶着說出答案
- 難以排隊或輪候
- 騷擾別人或打斷別人談話

29

情緒和思想警號

- 對將來感到「冇希望」或絕望
- 感到無助或「被困」
- 不斷自責，例如重覆表示自己「冇用」
- 出現強烈的內疚感或羞恥感，例如認為自己「負累他人」
- 心靈感到極度空虛或痛苦

30

情緒和思想警號

- 出現厭世思想，自覺沒有生存意義或人生目標
- 情緒持續低落、不安、容易激動或動怒
- 對周遭事物失去興趣
- 感到身心俱疲和缺乏動力，也可能會重覆表示身體多處不適，例如：頭痛和肚痛等
- 在語言或文字上直接或間接表達自殺念頭，例如「我想死」、「世界無咗我會好啲」

31

行為警號

- 儀容不整和個人衛生變差
- 食慾、睡眠明顯增多或減少
- 減少參與活動
- 社交退縮，減少與人接觸
- 出現一些冒險或不尋常的行為

32

行為警號

- 工作或學業表現明顯下降，也不在意別人的批評或讚賞
- 在網上瀏覽有關死亡或自殺的方法或地點
- 主動談及或在社交媒體留言暗示死亡或自殺
- 把心愛或貴重之物交給信任的人
- 與親友道別和安排後事

33

如何治療

- 心理治療
- 藥物治療

34

了解不同階段的需要和能力

- 青春期
 - 由於身體內分泌腺的作用，青少年的身高、體重會較迅速增加
 - 能夠想像和思考以前從未見過的东西，像成年人一樣解決問題
 - 需要學習更多的技巧作出明智的選擇

了解不同階段的需要和能力

- 青春期
 - 生理和荷爾蒙分泌上的改變而引致情緒緊張
 - 自我意識令情緒、情感容易被激發
 - 當青少年愈來愈獨立，便覺得朋友們比家庭更重要
 - 嘗試與異性建立親密關係

管教小貼士

- 提供適當的指導
- 嘗試獨立處理問題，體驗失敗的教訓，學習處理困難的技巧
- 親身示範
- 及時讚賞、認同、尊重子女的決定
- 培養責任感、提升能力感、願意挑戰

管教小貼士

- 管教之前，先調節自己情緒
- 溫和的態度關心及討論，避免責罵或衝突
- 增進親子關係，子女透過與家長的正面互動，學習與他人建立關係，在面對困難時自然會樂於向身邊人傾訴
- 一起做事、一起去玩、開發新活動，親子的互動增加能幫助子女與現實生活連結。當孩子願意和別人互動，自然降低了網路成癮的風險

管教小貼士

- 若留意到子女暫時不願多談，可表示體諒和尊重，並留下再溝通的機會
- 感受到家長的保護、接納和支持，安全感會使他們更有信心去探索世界
- 感恩與知足

謝謝