

# 青少年情緒困擾增

## 及早治療走出困局

“青少年在成長階段，若情緒處理不當，後果可大可小。有兒科專科醫生表示，近年因情緒困擾而求診的青少年不斷增加，或與成長及社會環境改變有關，建議父母多加觀察子女行為，一旦出現異常，便應及早求醫，由醫生、社工及家長三方配合，避免病情一發不可收拾。”

正值發育期的青少年，身體漸漸出現變化，性徵初現，有可能彷彿變了另一個人。兒科專科醫生梁寶兒舉例說：「成年人轉工也要適應新環境，感到不安；青少年也一樣，由小朋友逐漸變成大人，開始有話語權，這種改變或難以接受，形成一種壓力。」

### 成長環境轉變構成壓力

突如其來的改變，在每一環節都會形成壓力。梁醫生指出，青少年情緒受困，不能單一歸咎於某種因素，例如家庭、朋輩關係、成長環境、學業，或者社會環境變遷，這些都會影響他們的情緒及反應，最重要是家長察覺子女的變化，從而對症下藥。

然而，很多時候家長未必能妥善應對。梁醫生說：「關心從來不靠把口，需要用行動表達，要用眼要用耳，用心觀察他們的言行，如果有太大轉變，

例如經常躲在房間，突然變得沉默寡言，便要多加留意，及早求醫。」

### 說服子女求診 不能硬碰

假如發現子女情緒受困，說服他們接受治療也非易事。梁醫生認為，家長不能強迫子女求診，必須盡量令他們明白自身變化。他舉例說，子女的身體變化，顯得消瘦，或是胃口欠佳等，這些都有助父母說服他們求診，「最重要有客觀證據，千萬不要硬碰，子女才會願意相信。」

信任、尊重是治療中不可或缺的一環。梁醫生指出，青少年精神健康治療，需要家長、兒科專科醫生、精神科醫生、心理醫生及社工等共同努力，「兒科專科醫生是一個起點，針對不同個案而制定最適切治療，彼此關係深厚，互信，大前提是以青年人為中心，不做雙方的傳聲筒。」

### 多方配合提供適切治療

及早介入、及早治療是治療青少年情緒病關鍵。

假如發現子女情緒受困，不能強迫他們接受治療。（Pixabay圖片）



梁醫生指出，曾有一名專注力不足的13歲女童，家長擔心地被標籤「精神病」，結果3年間沒有服藥，導致成績下滑，直至由兒科醫生介入，制定合適的治療方案，女童情況才有好轉。

「很多家長會擔心子女服用精神科藥物，會有容易疲倦或集中力不足等副作用，不過近年推出的新一代精神科藥物，副作用相對較少，愈早接受治療，對小朋友的影響就愈細。」梁醫生最後提醒，所有預防及治療方法都有不同的成效、副作用及風險。如有懷疑，請向主診醫護人員查詢。☑



兒科專科醫生梁寶兒表示，近年推出的新一代精神科藥物，副作用相對較少。