

學齡兒童（6-12歲）

苦惱及慢性壓力症狀

如何應對
識別：

以下為學齡兒童慢性壓力的常見症狀。症狀表現可能因年齡、性格、發育、能力、社交技能、應對策略等在個體間存在差異。雖然許多症狀較為常見，但任何一種持續兩周以上不明原因的驟增或驟減都應引起重視。

* 悲傷、哭泣或沮喪的頻率增加。
* 恐懼、焦慮、情景回避的頻率增加。
* 較以往更多的關注、安慰或親密訴求。
* 煩躁、憤怒、沮喪、對抗或攻擊性情緒反應更加強烈。
* 存在失眠困擾，經常做噩夢。
* 飲食、運動、精力等方面出現顯著變化。
* 喜歡獨處，排斥與朋友或家人接觸。
* 與其他孩子、朋友或家人相處難度增加。
* 拒絕上學。
* 學業和成績方面存在問題。
* 難以適應學校或其他組織化環境。
* 經常性頭痛、胃痛或出現其他不良反應。
* 傾向於特立獨行，不服從管教。
* 自言自語，表現消沉。
* 反復發生傷害性事件（割傷、擦傷、扭傷、骨折或頭部創傷）。
* 言語中透露無望、絕望、輕生等念頭。
 **應對策略：**

**在小學階段，兒童的身體、情感、大腦都會發生顯著的變化。他們需要通過持續的支援、指導、明確的目標期望以及成年人榜樣建立行為認知，並在此基礎上嘗試在安全、適當的時機獨自探索、解決問題、做出決定。這不僅能夠讓他們學會如何應對壓力，瞭解自身的感受、思想及行為，增強自信心，而且有助於他們培養健康的人際交往能力。**

* 建立並保持規律性的日常作息習慣，包括有計劃地鍛煉、進食、就寢。
* 強化家庭價值觀，設定明確的行為期望及限制。
* 定期開展計畫討論，明確告知當前事件及時間要求。
* 花時間討論表現出的焦慮和擔憂，集思廣益商討解決方案。
* 每天留出一定時間關心他們，互相交流、傾聽，分享感受。
* 鼓勵創造和遊戲，引導自我表達。
* 鼓勵與親社會的同齡人和朋友共同活動，包括參加有益身心的團體活動。
* 允許在適當時間自主選擇活動或做其他事。
* 參與活動，包括遊戲、戶外活動、跳舞、唱歌和手工藝。
* 參與練習減壓活動，如呼吸練習和腦力休息。
* 尋求家人、朋友、值得信賴的成年人及任課老師的支持。
* 與兒科醫生或家庭醫生交談，討論健康問題、過敏史或其他醫療問題。
* 如果問題持續存在，請尋求心理健康專業人員、社區長者或家庭援助服務的支援。
* **緊急情況請致電或訊息至988，也可在988lifeline.org諮詢相關問題。**