

儿童压力的处理

什么是有害压力及其成因

人对压力的反应有三种：正面、可容忍和有害。这是指压力反应系统对身体的影响，而不是指压力事件或经历本身。¹ 当儿童的压力反应受到过度、频繁或长期刺激，而没有成年人的关心及支持作缓和时，就会产生有害压力反应。² 当压力反应系统受到长期刺激会损害发育中的脑部，并造成终身影响。³ 有害压力会影响整个人生的学习、行为和健康。有研究指经历过有害压力的幼童，在成年后会有较高的健康风险，包括心脏病，糖尿病，药物滥用和抑郁症。

^{1,4}

2. 儿童在缺乏成年人足够支持下，可以因不同的情况引起有害压力反应，例如儿童身体或情绪受虐待、长期被疏忽照顾、照顾者有药物滥用或精神病、遭受暴力，和/或家庭累积的经济负担。压力事件会否造成持久及不良影响，部分取决于个人的生理反应（透过遗传因素和拥有缓解压力反应的支持性关系所介导），及经历压力的时间、压力强度、实际情况和背后的原因。^{1,5}

3. 以当前的社会事件为例，儿童可能独自或在父母的陪同下在活动现场、观看新闻媒体或社交媒体的直播或录播而接触到暴力行为、受伤场面、故意破坏行为和粗言秽语，这些都可能导致儿童受到极大困扰。同时，父母/成年照顾者/老师/同辈等对当前社会事件持有不同意见的纠纷也时有报导。由于这种情况已经持续了五个多月，在没有适当的成年人来缓解压力反应，有机会导致儿童受到有害压力。

对儿童终生的不良影响

4. 总而言之，当有害压力反应持续或由多种来源触发时，会对个人一生的生理和心理健康造成累积性损害。儿童时期的不良经历越多，发展迟缓和其后的健康问题（包括心脏病，糖尿病，药物滥用和抑郁症）的可能性就越大。^{1,4}

预防有害压力造成的损害

5. 最有效的预防措施是减少面对极端压力情况。¹ 父母/成年照顾者/老师/同辈应尽可能避免儿童/学生接触非法的大规模活动/冲突/暴力现场，包括观看媒体播放的暴力场面。

6. 研究亦显示，即使在压力下，儿童能越早与关心他的成年人建立支持和回应关系，也可以预防或逆转有害压力反应造成的破坏性影响。¹ 因此，父母/成年照顾者应为有需要的子女提供稳定及缓和的关系。父母和成年照顾者可以透过以下方式帮助他们：⁶

- 在面对逆境中树立正面的榜样。
- 留意儿童的早期情绪和行为反应，例如变得比平常更加倚赖，不断询问发生什么事。
- 以适当的方式帮助儿童按照自己的步伐表达情绪，并告诉他们有情绪是正常并可以接受的。避免批评或指责他们。
- 如实讨论事件。察觉自己与事件有关的感受、判断和价值观可能会影响儿童对事件的看法。避免谈论可能会引起更大焦虑和困扰的事件。
- 常安慰儿童，并让他们可预测日常规律，帮助他们建立安全感。
- 即使无法改变情况，也要与儿童保持联系。

7. 父母/成年照顾者还应注意一些需要专业支持的儿童行为警号，例如突然的及明显的身体、行为或情绪变化，新的或恶化的身体症状，如食欲不振、头痛、原因不明的胃痛、睡眠受影响、新出现或复发性尿床，或非因身体抱恙而产生的症状等；情绪或行为症状，如无法控制情绪、焦虑加剧、社交退缩、新的或反复的恐惧等。⁷

8. 父母一方面希望支持子女面对最近的社会动荡，但无可避免自己的情绪也可能受到困扰。以下是一些给受到困扰的父母的自我帮助方法：

- 照顾自己的基本需求，例如饮食和睡眠。
- 即使你可能关心最热门的社会问题，但请远离未经证实的媒体信息及避免收听/收看实时新闻，或重复收听/收看新闻。
- 练习腹式呼吸和/或其他松弛练习。
- 与你信任的人分享。
- 寻求其他家庭成员的支持，并在可能的情况下轮流照顾儿童。
- 有需要时，向专业人员求助。

9. 最后，家庭各人可透过健康的生活方式，例如不吸烟、不饮酒、恒常进行体能活动和健康饮食，以增强应对压力事件的能力。

参考资料

- ¹ Center of the Developing Child. Harvard University. Toxic Stress. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>
- ² Johnson, S.B.; Riley, A. W.; Granger, D.A.; Riis, J. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. *Pediatrics*. 2013, 131, 319-327.
- ³ Family Health Service, Department of Health, HKSAR Government. Early Child Development from the scientific point of view (PART II) https://www.fhs.gov.hk/english/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20150410.html
- ⁴ Franke, H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children*, 1(3), 390-420. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928741/>
- ⁵ American Academy of Pediatrics. Adverse Childhood Experiences and the Lifelong Consequences of Trauma. 2014. https://www.aap.org/en-us/documents/ttb_aces_consequences.pdf
- ⁶ The suggestions are prepared with reference to the resources of the National Child Traumatic Stress Network: “After a Crisis: How Young Children Heal” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf), “Talking to Children about Mass Violence” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//talking_to_children_about_mass_violence.pdf), “Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_preschool_age_children_after_disasters.pdf) and “Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters” https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf
- ⁷ MedlinePlus. Stress in childhood. <https://medlineplus.gov/ency/article/002059.htm>