

兒童壓力的處理

什麼是有害壓力及其成因

人對壓力的反應有三種：正面、可容忍和有害。這是指壓力反應系統對身體的影響，而不是指壓力事件或經歷本身。¹ 當兒童的壓力反應受到過度、頻繁或長期刺激，而沒有成年人的關心及支持作緩和時，就會產生有害壓力反應。² 當壓力反應系統受到長期刺激會損害發育中的腦部，並造成終身影響。³ 有害壓力會影響整个人生的學習、行為和健康。有研究指經歷過有害壓力的幼童，在成年後會有較高的健康風險，包括心臟病，糖尿病，藥物濫用和抑鬱症。

1,4

2. 兒童在缺乏成年人足夠支持下，可以因不同的情況引起有害壓力反應，例如兒童身體或情緒受虐待、長期被疏忽照顧、照顧者有藥物濫用或精神病、遭受暴力，和/或家庭累積的經濟負擔。壓力事件會否造成持久及不良影響，部分取決於個人的生理反應（透過遺傳因素和擁有緩解壓力反應的支持性關係所介導），及經歷壓力的時間、壓力強度、實際情況和背後的原因。^{1,5}

3. 以當前的社會事件為例，兒童可能獨自或在父母的陪同下在活動現場、觀看新聞媒體或社交媒體的直播或錄播而接觸到暴力行為、受傷場面、故意破壞行為和粗言穢語，這些都可能導致兒童受到極大困擾。同時，父母/成年照顧者/老師/同輩等對當前社會事件持有不同意見的糾紛也時有報導。由於這種情況已經持續了五個多月，在沒有適當的成年人來緩解壓力反應，有機會導致兒童受到有害壓力。

對兒童終生的不良影響

4. 總而言之，當有害壓力反應持續或由多種來源觸發時，會對個人一生的生理和心理健康造成累積性損害。兒童時期的不良經歷越多，發展遲緩和其後的健康問題（包括心臟病，糖尿病，藥物濫用和抑鬱症）的可能性就越大。^{1,4}

預防有害壓力造成的損害

5. 最有效的預防措施是減少面對極端壓力情況。¹ 父母/成年照顧者/老師/同輩應盡可能避免兒童/學生接觸非法的大規模活動/衝突/暴力現場，包括觀看媒體播放的暴力場面。

6. 研究亦顯示，即使在壓力下，兒童能越早與關心他的成年人建立支持和回應關係，也可以預防或逆轉有害壓力反應造成的破壞性影響。¹ 因此，父母/成年照顧者應為有需要的子女提供穩定及緩和的關係。 父母和成年照顧者可以透過以下方式幫助他們：⁶

- 在面對逆境中樹立正面的榜樣。
- 留意兒童的早期情緒和行為反應，例如變得比平常更加倚賴，不斷詢問發生什麼事。
- 以適當的方式幫助兒童按照自己的步伐表達情緒，並告訴他們有情緒是正常並可以接受的。避免批評或指責他們。
- 如實討論事件。察覺自己與事件有關的感受、判斷和價值觀可能會影響兒童對事件的看法。避免談論可能會引起更大焦慮和困擾的事件。
- 常安慰兒童，並讓他們可預測日常規律，幫助他們建立安全感。
- 即使無法改變情況，也要與兒童保持聯繫。

7. 父母/成年照顧者還應注意一些需要專業支援的兒童行為警號，例如突然的及明顯的身體、行為或情緒變化，新的或惡化的身體症狀，如食慾不振、頭痛、原因不明的胃痛、睡眠受影響、新出現或復發性尿床，或非因身體抱恙而產生的症狀等；情緒或行為症狀，如無法控制情緒、焦慮加劇、社交退縮、新的或反復的恐懼等。⁷

8. 父母一方面希望支持子女面對最近的社會動盪，但無可避免自己的情緒也可能受到困擾。 以下是一些給受到困擾的父母的自我幫助方法：

- 照顧自己的基本需求，例如飲食和睡眠。
- 即使你可能關心最熱門的社會問題，但請遠離未經證實的媒體資訊及避免收聽/收看即時新聞，或重覆收聽/收看新聞。
- 練習腹式呼吸和/或其他鬆弛練習。
- 與你信任的人分享。
- 尋求其他家庭成員的支持，並在可能的情況下輪流照顧兒童。
- 有需要時，向專業人員求助。

9. 最後，家庭各人可透過健康的生活方式，例如不吸煙、不飲酒、恆常進行體能活動和健康飲食，以增強應對壓力事件的能力。

參考資料

- 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>