



媒體報導

日期: 2015年5月18日(星期一)
資料來源: 新報 - 火點生活 - 青春密語 - Q12-13
標題: 焦慮症青少年 近半曾想死
參考網址: [請按此](#)



焦慮症，在現代是個讓人既陌生又熟悉的詞語，我們經常聽到這個詞語，卻對它知之甚少。一般而言，我們只會覺得會有一些成年人患有不同程度的焦慮症，但你怎會知道，其實青少年也有相當多的人有不同程度的焦慮症。

5.7%港生現焦慮症狀

基督教家庭服務中心和香港理工大學護理學院曾歷時3年對香港中學生的學習經驗、情緒焦慮和身體健康狀態進行了研究。研究結果令許多人大吃一驚！在受訪的11,335名中學生中，有12%的學生在受訪前的兩個星期容易出現焦慮症狀，更有5.7%學生經常出現焦慮的症狀。在經常出現焦慮症狀的637名學生中，有接近一半的人差不多每天或者超過一半或以上的天數曾有自殺或者自殘的想法。有八成的受訪者差不多每天或超過一半或以上的天數覺得自己很差勁、覺得自己是個失敗者及使自己或家人失望。可見，不同程度的焦慮已經騷擾着很多香港的中學生，這一現象非常值得重





視。

難擺脫惡性循環

焦慮症是最常見的精神病之一，而一旦患有焦慮症就容易進入惡性循環。比如患有焦慮症的學生的學習成績可能會下降，而他們成績的下降通常會引來家長和老師的不滿，從而加劇學生的焦慮感，進入惡性循環。

患有焦慮症的學生的健康也容易受到威脅。在身體方面，他們當中抽煙、飲酒和濫藥的比例要遠遠大於沒有患病的學生。在心理方面，很多患有焦慮症的學生會感到自己不能掌握生活中所發生的事情，還會對生活感到悲觀、負面。

另外，不少患有焦慮症的學生都覺得自己很少得到家人和朋友的支持。

重焦慮可引發疾病

其實，每個人都可能出現過焦慮的情緒，短暫的、偶爾的、輕度的焦慮甚至可以促進我們解決問題。但是如果是嚴重的焦慮症就可能影響正常的工作和生活，甚至引發憂鬱症或者其他精神疾病。家長、老師和學校不僅要關注學生的身體健康，更要關注學生的精神健康。要善於體察學生的情緒需要，並且給予滿足，多和學生溝通，盡量避免學生受焦慮情緒的困擾，如果一些學生已經有了焦慮情緒，成年人要保證做到早知道，早幫助。如果發現學生成績下降或者沾染不良的嗜好，成年人要首先搞清楚學生是不是因為受焦慮情緒的影響，而後，無論是否與焦慮情緒有關，都應該給予孩子更多關愛，傾聽孩子心聲，幫助孩子戒掉不良嗜好，千萬不要簡單粗暴的對孩子加以喝斥。

- 完 -

