

疫情期間居家避疫 兒童焦慮症狀增加

駐紐約辦事處教育組

居家避疫期間，因生活突然被打亂，不只兒童，成年人也容易被引發不安情緒。研究者警告，民眾對於健康、經濟等問題的擔憂，再加上與外界隔離，容易惡化相關症狀。

醫學期刊 JAMA Network 近期一篇研究，針對 1784 名小學二至六年級湖北學生調查，其中發現在新冠疫肺炎情爆發所導致學校關閉、居家避疫超過一個月後，五分之一受訪學生患有憂鬱及焦慮症狀。研究結果指出，調查中的 22.6% 之學生自認有憂鬱症狀，同時有 18.9% 之學生自認有焦慮症狀。該項研究認為這些小學生出現心智壓力應該因其戶外活動被限制且與他人的社交接觸減少有關。

另外，根據美國焦慮及憂鬱症協會 (Anxiety and Depression Association of America) 統計顯示，美國約有 2% 至 3% 的 6 至 12 歲兒童在疫期前就已經患有憂鬱症狀。

費城詢問報 (Philadelphia Inquirer) 報導，行為健康顧問 Michael Consuelos 指，兒童也能感受到疫情影響整個社會，所以也可能有創傷症候群，而且生活秩序失調，看似永無止盡。建議家長應鼓勵子女在家裡表達自我感受，而且不做價值判斷。

心理醫生 Nina Cummings 表示，有規律的校園生活被打亂，每天新聞都有死亡數字，父母的交談內容等，因不知所措，兒童、青少年可能突然易怒，下一刻又表現關愛與依賴，有時會愛哭，睡眠習慣、食慾改變，無法專心課業等，也可能只是反映父母的情緒。家長應觀察小孩是否有持續的孤獨、傷心、無助等跡象，可鼓勵孩子解釋自己的感受，然後提出建議，如何處理這些情緒，避免惡化成疾病。用餐、睡覺時間維持規律，也有助改善不確定感，必要時則應尋求心理健康專家之協助。

撰稿人/譯稿人：駐紐約辦事處教育組

資料來源：世界日報 2020 年 5 月 5 日報導以及 JAMA Network 2020 年 4 月 24 日報導

1. <https://www.worldjournal.com/wj/story/121295/4762478>
2. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2765196>

