

兒童心理健康定義與預防

駐美國代表處教育組

心理健康不僅僅是沒有精神障礙。沒有精神障礙的兒童在生活與學習皆有更優勢的發展，兒童精神障礙被描述為兒童在學習或處理情緒的方式發生嚴重的問題，偶爾會感到恐懼和擔憂，或表現出破壞性行為，這導致他們的痛苦與種種的問題。

常見的精神障礙包括注意力缺陷、多動障礙（ADHD）、焦慮（恐懼或憂慮）、行為障礙等方面的困難。隨著兒童的成長，精神障礙的症狀會隨著時間的推移而變化，包括孩子在遊玩和學習或者處理情緒的困難。症狀通常在兒童早期開始，儘管某些疾病可能在青少年時期出現；但是一些患有精神障礙的兒童可能不會被識別或診斷為患有精神障礙。

精神障礙是慢性健康狀況，對兒童的影響是長久的，通常不會完全消失，患有精神障礙的兒童在家庭、學校和交友方面都會遇到問題，如果不及早診斷和治療會干擾兒童的健康發育，甚至導致持續到成年的問題。

現今最新醫學證據的治療方案，兒童精神障礙是可以治療和控制的。父母和醫生應該與參與孩子在治療期間的每個人：老師、教練、治療師和其他家庭成員密切合作。利用所有可用資源將有助於父母、衛生專業人員和教育工作者引導孩子走向成功。為兒童及其家人提供早期診斷和適當的服務可以改變精神障礙兒童的生活。

撰稿人/譯稿人：蘇惠惠

資料來源：<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html>