

提示单：家长、照顾者及专业人士指南

我的孩子为什么会焦虑？

帮助有智力障碍和自闭症的儿童控制焦虑

什么是焦虑？

焦虑是我们身体对压力的自然反应。焦虑可以保护我们免受（真实的或想象的）伤害或威胁，让我们的身体做好应对危险的准备。焦虑是感觉：

- 担心
- 紧张
- 害怕
- 不安
- 愤怒
- 绝望

孩子有时感到焦虑是正常的。自闭症儿童和有智力障碍的儿童往往更焦虑。

有焦虑感的人往往会担心可能会发生的事情。如果担忧过多或持续很长时间，就会成为一个问题。

对孩子来说，学会应对压力、恐惧和忧虑是很重要的。太多的担忧会让孩子难以完成日常事务，享受生活和尝试新事物。

逃跑、应战或呆住的身体表现



焦虑有哪些表现？

大多数孩子在身体、思维方式和/或感觉方式发生变化时都会感到焦虑，觉得很难识别和告诉别人他们的感受。

焦虑的感觉可能表现为：

- 心跳加速
- 呼吸更急促
- 感觉头晕目眩
- 胃部不适
- 头痛
- 出汗
- 经常上厕所
- 难以入睡，睡不着觉
- 肌肉酸痛或紧绷
- 坐不住



家长和老师也可以通过观察孩子情绪或行为的变化来判断他们何时感到焦虑。

焦虑可能表现为：

- 需要规律
- 不断寻找危险
- 不与家人和朋友一起活动
- 容易为小事心烦意乱
- 年幼的孩子容易发脾气
- 愤怒或有攻击性
- 无法集中注意力
- 高度专注于一件事
- 不上学或不做作业
- 伤害自己，比如抓挠皮肤。

孩子为什么会焦虑？

想想您的孩子为什么会焦虑，这会帮助您选择最好的应对方式。导致焦虑和压力的一些原因包括：

- 意想不到的变化，例如对常规、规则的改变；预期的活动被取消
- 感觉不受控制或不知道该做什么
- 不明白同龄人、老师或亲友想说什么
- 对周围发生的事情感到不知所措
- 不知道如何与其他孩子交朋友或玩耍。

很多小的担忧和压力会让孩子变得焦虑。压力就像滴进桶里的水。孩子的一天中有很多挑战和担忧。

它们就好像往孩子的压力桶里加水。我们需要定期帮助孩子倒空桶里的水。如果我们不这样做，水就会溢出来，这可以被视为在处理情绪和困难行为方面出现了麻烦。

是什么填满了你的压力桶？



什么能帮助你发泄？

应如何帮助孩子？

把压力桶里的水放出来

家长、老师和其他支持人员需要进行定期的讨论，这样他们都知道如何在家和学校帮助孩子。这意味着每个人都将一起努力，尝试新的策略来释放压力，了解这些新策略是如何起作用的。

以下是一些可以尝试的方法：

- 缓慢、大口呼吸
- 安排好自己的一天。尽量让每一天都保持不变
- 如果有任何变化，则需要告诉孩子，并确保他们知道会发生什么
- 给孩子时间去理解信息并提出问题
- 少说话
- 说话时用图片和手势辅助。
- 给孩子选择
- 健康饮食和锻炼
- 找出什么能让您的孩子平静下来（例如，他们最喜欢的玩具）
- 花时间和孩子在一起。

处理自己的压力也很重要。如果您做得好，这将降低孩子的焦虑。

慢慢来；要有耐心。 给孩子大量的支持和理解。让孩子有时间接受新事物做好准备，不要急于和孩子谈论对他们来说有什么困难。您可以用图片来帮助他们。

鼓励和表扬。 鼓励孩子去尝试。即使是一小步的尝试，也要给予表扬。

接受。 告诉孩子，有担心的感觉是正常的，并提供一些有用的建议，让他们尝试可以使他们感觉更好的方法。

药物治疗有帮助吗？

孩子的情况各不相同。对于一些孩子来说，药物可以帮助减轻严重的焦虑。这是通过减少恐惧和紧张的感觉以及孩子体内对这些感觉的生理反应来发挥作用的。

减少孩子对焦虑的身体反应可以创造空间，教会他们控制焦虑的新技能和方法。

在何时以及在哪儿可以获得更多帮助

对上述迹象保持警惕，如果您感到担忧，须寻求帮助和建议。如果焦虑持续，并导致孩子无法参加日常活动，则需咨询全科医生或儿科医生，了解如何获得可能有用的服务。

如果您对这份信息表的内容有任何反馈意见，请填写我们的[反馈表](#)。您可以在我们的[网页上](#)找到与此主题相关的读物、资源和链接。

如果您仍然担心，请联系您的全科医生或儿科医生，进一步了解哪些服务可能对您有帮助。

