



精神科衛教系列(12)-兒童身心症

如同成人，兒童及青少年也可能為一般醫學無法解釋的身體症狀所困擾。頭痛、腹痛、胸口或肌肉疼痛、疲憊感、昏厥等，皆為常見的不適。這些不適症狀，有時會厲害到影響孩子的生活功能，對課業表現、親子關係、同儕互動，或者學校出席造成負面效應。

正因為孩子主觀感受到的不適，程度上超過醫學評估所呈現的客觀生理檢查結果，這樣的矛盾常引發兩種反應：一是家長開始帶著孩子逛醫院，為的是「找出病因」，孩子可能因此而接受過多不必要的檢查；二是孩子生活週遭的大人們認為孩子無病呻吟，或者家長與學校之間因為孩子的表現（出席、課業繳交、在校行為…等）而張力升高。

這些身體症狀的形成，與基因及環境兩者間的交互作用相關。愈來愈多的證據顯示，有身體抱怨的孩子，比起沒有這些不適的同儕，其父母及家族成員有較多的身體抱怨，且較以負面角度看待自己的健康問題。此外，天生個性擁有行為抑制、傷害趨避、神經質，以及負向情感等特質，比較容易帶來悲觀、對不確定感到恐懼、對環境裡的挑戰反應閾值低等思想及行為上的反應。體質與個性，是由上一代遺傳而來。對應由環境來的外在刺激，則與過往學習到的因應能力有關。

臨床發現，同時存在焦慮、憂鬱症狀的個案，有身體抱怨的比例較一般人高。過去的醫學文獻顯示，若回溯幼稚園及小學生過去兩週的生活，將近一半的孩子有過至少一種身體抱怨，15%的孩子同時有四種以上的身體抱怨。若以不同身體抱怨在不同年齡層的分佈來看，兒童及青少年階段最常發生的是頭痛，腹痛以兒童期早期較常見，青少年的身體抱怨則是傾向以多樣化症狀呈現。一般而言，青春期前，身體抱怨的比例，男女並無差別。從青春期開始，女生的盛行率就高過於男生。

所以，一般醫學無法解釋的身體不適，是兒童及青少年階段常見的問題。身體的不適，是身體提供給我們的一項警訊，警告我們有潛在的威脅正在危害健康。雖然不見得意識得到是什麼外因在影響我們，但一般醫學無法解釋的身體不適感，就與平常可見的生理疾病一樣，都是在提醒我們——要想辦法避開威脅，以及建立有效的因應策略。

因此，在生理疾病可被排除後，立即危害健康的因素就不復存在，建立有效因應策略的時機浮現。家長應鼓勵孩子回復並維持之前的日常生活及責任，教導孩子對應身體不適或壓力發生時的處理技巧，並儘量降低對孩子身體抱怨的關注。必要的時候，醫師會考慮合併藥物治療緩解身體及情緒症狀。在此同時，醫師、家長與學校的三方合作非常重要。校方適度的調整學業及出缺勤，以包容、理解、接納的態度看待孩子的問題，將可協助孩子更快回到軌道上。

諮詢專線：(03) 3613141 轉 17694
精神科製 115.03

