

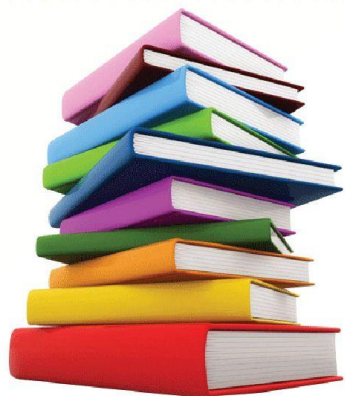
兒童也有壓力

5歲童

已患焦慮



現今社會競爭激烈，不只是成人有壓力，就連小朋友都有壓力。壓力來自各方面，有因學業、過多的課外活動，甚至有些來自父母，容易產生情緒問題，甚至有孩子因焦慮、憂愁影響健康，最小只有5歲，情況令人關注！



過分催谷 隨時得不償失

近年，連小學、幼稚園都已開始鼓吹競爭，但幼童根本未夠心智成熟去應付，加上現今不少家長為了讓子女「贏在起跑線」，將子女每日的活動排得密密麻麻，忽略了子女的心理成長需要，令兒童情緒問題愈趨嚴重，幼童出現焦慮、抑鬱症等的情況愈來愈普遍。

壓力大 輸掉成績與健康

當孩子感到壓力大時，容易情緒不穩，如：易發脾氣、易受驚，與家人關係變差，嚴重時可產生情緒病，甚至可能有輕生的念頭。有些孩子更會產生自卑感，變得不合群，影響日常社交，甚至會討厭上學。此外，孩子的身體亦會因壓力而發出警號，例如：胃口變差、尿頻、睡覺時易醒等，導致精神變差，影響學習進度，成績下降，甚至可阻礙正常營養吸收，影響發育，影響孩子一生！

父母關心 助找出壓力源頭

每個人都是不同的個體，家長不應只用適合自己的一套模式，直接套用到小朋友身上，而是應多由孩子角度出發，多了解孩子真正的需要，才能令孩子身心健康成長。若孩子已出現壓力大的跡象，家長應多與孩子傾談，找出其壓力的源頭，才能對症下藥，另外亦可多補充有益腦部的營養素，有助孩子舒緩壓力，對抗情緒危機。

DHA 有助抗壓

DHA是腦部重要結構成分，佔大腦中多元不飽和脂肪酸高達40%。國際研究證實，DHA能促進腦部發展及神經訊息傳遞，有助穩定情緒，改善壓力、緊張及行為等問題，而且有助提升專注力、記憶力，是小朋友學習及抗壓的良伴，再配合適合孩子的管教及教育模式，孩子自然能愉快地學習與成長。

優質魚油有助腦部發展

但要注意，魚油中有助兒童腦部發展的最重要成分是優質的DHA。另一方面，因海洋污染，令取自深海魚的魚油產品易含重金屬、農藥等污染，不當進食，反而有機會損害到兒童的健康，以致得不償失，故家長必須慎選已去除有害雜質的魚油DHA補充品。



資料提供：

唐繼昇醫生

- 兒科專科醫生
- 香港醫務委員會執照
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國皇家兒科醫學院院士
- 香港兒科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(兒科)

