

專題 | 家庭「生病」影響孩子精神健康 專家籲社會警惕及早治療

社會專題 2023.11.20 08:00:00



家庭治療沒有方程式，經驗和技巧十分重要，希望引起社會關注和警惕。（大公文匯全媒體記者 麥鈞傑 攝）

【點新聞報道】本港今年至今錄得37宗學生自殺身亡個案，引起社會對青少年身心健康及發展的重視。惟鮮有人知的是，除了學業壓力、校園人際關係等因素，家庭關係也極大程度上影響着孩子的身心健康。這意味着，當孩子出現多動症、行為失控、焦慮、抑鬱以致自殘、自殺等問題時，病因或許出自其家庭。家庭治療近年逐漸走進更多人的視野，為精神病患者提供用藥以外的一種心理治療方案。

何為家庭治療

父母在孩子的成長過程中影響深遠，惟中國傳統觀念認為「家醜不外揚」，加之有人更是對精神健康問題持有諱疾忌醫的心態，令家暴、離婚等個案在近年激增，並衍生出家庭悲劇和人倫慘案。家庭治療專業認為，個人情緒及行為會受家庭中的互動模式所影響，當家庭中出現不良的互動模式，長期會對家人造成精神影響。因此，家庭治療可以滿足香港社會的需要，維持個人精神健康之餘，亦能有助重建和諧家庭生活。



羅范椒芬指，家庭關係不好會對小朋友造成或多或少的影響。（點新聞記者麥鈞傑攝）

羅范椒芬指，家庭關係不好會對小朋友造成或多或少的影響，從而衍生病症，要提升社會對精神病病因的理解，從而了解家庭治療也可以是精神病者的出路。從家庭關係入手，能與精神科醫生的治療相輔相成。

沙漠中的「綠洲」

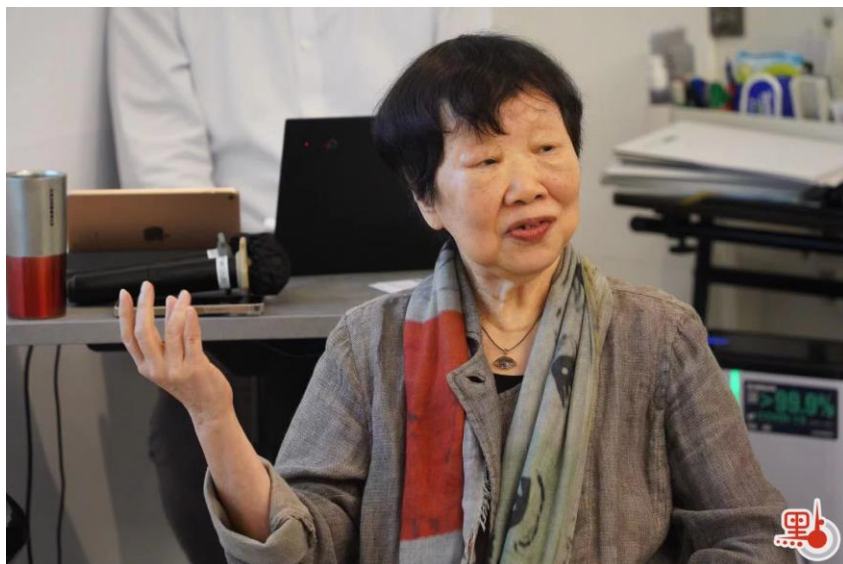
亞洲家庭治療學院早前獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，成立「家庭治療中心」，致力於修復家庭關係的平台。「家庭治療中心」位於中環砵典乍街4號，成為香港混凝土森林中的一片「綠洲」，致力於強化家庭功能。

家庭健康，孩子才會身心健康。亞洲家庭治療學院臨床總監李維榕博士指，人是活在關係中的動物，人的心理困擾也大部分與人際關係有關。家庭治療的工作就是面對、處理和拆解親屬關係的牽制與糾葛。

當小朋友出現問題時，需要進行病情與家庭是否有關係的相關評估。若有證據證明與家庭有關係，即可從家庭入手。針對偵測無法靠意識控制的自主神經系統（autonomic system）的活動，進行生物反饋（biofeedback），例如根據人體在遇到危機感時身體會出現的心跳、皮膚溫度和出汗等反應，獲得身體信息。同樣，通過父母聊天讓小朋友旁聽，檢查其身體反應，當小朋友擔心父母關係時，身體會出現反應，而根據波動出現的時間點，可了解家庭中存在的不良互動模式，再由此推算出小朋友感到焦慮緊張或不安的原因。

「不要吵架！求求你們」

學生小A成績差及想自殺，但事實上生病的是小A的家庭。小A媽媽表示，夫妻矛盾已經到差不多要離婚的程度，爸爸亦用「冇眼睇」來形容這段關係。小A在學校考試中交白卷，坦言要照顧家庭又要做功課，很累，但認為家庭重要過學習，可是在面對家庭矛盾不知該先幫誰。



李維榕指，家庭關係並非一人造成，每個人都需要改變。（點新聞記者麥鈞傑攝）

李維榕指，參考多宗個案，孩子大多是談及父母或家庭成員之間的矛盾，甚少提及自身學業或人際關係出現問題，強調父母吵架對孩子的影響很大。這其中，父母能改變最好，改變不到也沒有辦法，小朋友選擇脫離家庭糾纏也是一種成功。當然，家庭關係並非一人造成，每個人都需要改變。

家庭影響精神健康 盼及早治療

人是獨立的個體，惟每個人都生活在關係中。今年青少年自殺情況格外嚴重，李維榕認為，矛盾是「困獸鬥」，「矛盾是不會走的」，很多事情經過積累，各個家庭都有問題，但在長期無法解決的問題所出現的不安定情況，令小朋友缺乏安全感。

羅范椒芬表示，精神健康不能只歸咎於一個原因，希望大家意識到小朋友除了功課、淘氣以外，也有必要將家庭原因考慮在內。父母和小朋友實際上是互相依賴，但父母通常意識不到其行為對小朋友的影響，且實際上小朋友的言行很成熟，希望家長明白他們的表達方式都會影響孩子的精神健康。

她指，家庭治療沒有方程式，經驗和技巧十分重要，希望引起社會關注和警惕，有需要人士請進行適切和及早治療。

(點新聞記者李九歌報道)