



**nami**

National Alliance on Mental Illness

## 美國亞太裔兒童與青少年的心理精神保健狀況

Mental Health Issues among Asian American and Pacific Islander  
Children and Youth

美國醫事總署估計每年有五分之一的美國兒童與青少年受心理問題的困擾，其中有三分之二幾乎沒有接受治療。此外，近五百萬的美國兒童患有嚴重心理精神疾病，大大干擾了日常生活。雖然我們尚不清楚罹患心理精神疾病的美國亞太裔青少年的具體數字，但研究表明他們是高風險人群：

- 年齡介於15至24歲之間的亞太裔美國年輕女性死於自殺的比率比其它族裔都高。<sup>1, 2</sup>
- 30%五至十二年級的美國亞裔女學生表示有抑鬱症的症狀，高於美國非西裔白人(22.5%)、非裔(17%)和西班牙裔(27%)的女學生。<sup>3</sup>
- 夏威夷本土的青少年有自殺企圖的比率比非本土的夏威夷青少年高。<sup>4</sup>
- 美國亞裔青少年男子的身體受虐率是非西裔白人青少年男子的兩倍。<sup>5</sup>

醫療服務提供者往往很難確診兒童的心理精神障礙，因為在自然生長和發展的過程中，兒童和青少年表現出許多生理、心理和情緒的變化。許多患心理疾病的孩子往往表現出行為問題，如發脾氣、過動或經常哭泣。

因為每個孩子成熟的步伐都不一樣，醫生們往往不會輕易給幼年兒童貼上精神疾病的標籤。然而，精神疾病的症狀確實會在幼年時期開始出現。因此，密切關注孩子的身體、情感和心理的變化是非常重要的，因為這些可以決定孩子應接受何種類型的幫助和治療服務。

許多亞太裔家庭不想把孩子情緒上的問題告訴醫生，除非事態很嚴重。事實上，若孩子沒有明顯的身體症狀，亞太裔父母很難被說服去讓孩子進行檢查和評估潛在的心理健康問題。許多父母仍然相信精神疾病“都是想像出來的”，而不是一個嚴重的問題。只有當孩子的症狀干擾到在校表現，家長們往往才會開始關注和尋求幫助。

在各種場合中留意您孩子的行為能讓您更準確地了解他們的心理狀態。值得注意的是，不同類型的心理疾病會讓孩子們表現出不同的症狀。心理疾病的一般症狀如下：

- 學習成績下跌，例如下了很大工夫  
成績還是比以前差。
- 對朋友和以前所愛好的活動  
都不再有興趣。
- 無視權威，逃學，偷竊或損壞財物。
- 獨處的時間明顯比以前多。
- 經常勃然大怒。
- 頑固叛逆，或有攻擊性行為。
- 過度活躍。
- 無法應付日常問題和活動。
- 動不動就發脾氣。
- 睡眠和飲食習慣的改變。
- 過多投訴身體的不適。
- 對體重增加過度恐懼。
- 持久的消極情緒，常伴有食慾不振

正確的診斷需要仔細考慮到各方面的因素，如孩子在家裡、在家人當中、在學校、與同齡人相處等是否正常，以及孩子的年齡和具體症狀。一定要留意孩子在這些不同場合的行為如何。您是否察覺到孩子在家裡和在學校裡的行為有差別？老師是否留意到您孩子與其他學生有不同的地方？與老師溝通和建立關係，並認識孩子的同伴，可助您更清晰地了解孩子的行為。一旦您開始為孩子尋求適當的診斷，這些信息都將會有幫助。

當您決定為孩子尋求治療或支持時，筆錄您所觀察到的情況也很有用處。這些記錄將會幫助醫生準確無誤地診斷和評估您的孩子，並決定最合適的治療方案。您孩子在學校的檔案，例如成績單、個人教育計劃(IEP)和醫療記錄等，也有助於展現他們的成長情況。

作為父母，您在孩子人生中的角色是至關重要的。要經常和孩子交談，建立以信任和愛為基礎的關係。要多花時間與兒女在一起。許多亞太裔父母為了在經濟上支持子女報讀各種課外活動而同時打幾份工，工作時間很長，因而減少了他們與孩子相處的時間，也犧牲了親子的關係。這些問題可能會導致父母沒有足夠的時間與兒女建立情感的紐帶和親密的關係，而與父母的這種關係正是兒童個人發展和身心健康的關鍵。

望子成龍的心態在亞太裔家庭和社區裡十分常見。許多父母不僅督促孩子在學校出類拔萃，還往往在孩子很小的時候就開始音樂、藝術或體育方面的培養。雖然這些活動常會讓孩子的生活豐富多彩，但參與各種的課外活動也可能會給孩子造成巨大的心理

壓力。父母需要認真考量如何平衡家庭、學校和個人生活對孩子的要求。應鼓勵您的孩子享受其他活動，如嬉戲玩耍或與他們的同齡人交往，使孩子的身心有正常的發展。讓孩子在周末休息一下，暫不做學校作業、練小提琴或踢足球，不僅可以讓他們的體力恢復，還能從日常緊湊的活動中提供他們一個迫切需要的調節與放鬆的機會。

當您發現孩子有心理問題時，尋求精神保健服務是支持孩子和家庭的最好方法。您可以積極地為孩子尋找他們及早康復所需要的幫助和支持。作為父母，您有權要求得到合適孩子和家人文化背景的服務。準備好爭取自己的權益，要求醫療機構安排熟悉您文化信仰和價值觀的醫生；如果不會說英文，則盡量要求安排一位能說您語言的醫生。也可以向醫療機構請求安排會講您語言、並曾服務過您社區的工作人員。如果沒有雙語雙文化的醫療服務提供者，可以要求一位醫療翻譯和熟悉中美文化的協調人。根據聯邦法律，您有權在聯邦政府資助的機構裡免費得到口譯或筆譯的服務。

最重要的是，請記住您並不孤單，並可以得到幫助。為孩子尋求幫助的第一步，是知道在哪裡找資源。全美精神疾病聯盟 ([www.nami.org/aapi](http://www.nami.org/aapi)) 等機構為您提供信息、資源和支持，幫助您了解精神保健制度，讓您的家人得到幫助，並走向康復。

## 資源

全美精神疾病聯盟的兒童與青少年行動中心 (NAMI's Child Adolescent Action Center) 旨在通過維權、支持和教育來改善罹患心理精神疾病的兒童和青少年及其家人的生活質量。[www.nami.org/caac](http://www.nami.org/caac)

NAMI Basics 是專為患精神疾病兒童和青少年的父母及其他照護者而設的一個為期六週的免費教育課程。課程的老師是受過訓練的父母和其他照護者，他們的孩子都是在13歲以前開始出現心理精神疾病的症狀。[www.nami.org/basics](http://www.nami.org/basics)

全美精神疾病聯盟的網站提供豐富的有關疾病、治療和支持資源的信息。[www.nami.org](http://www.nami.org)

## 參考文獻

- 1 Center for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics. *Health* Washington, D.C.; US. Dept. of Health and Human Services 2002.
- 2 Lester D. Difference in the epidemiology of suicide in Asian Americans by nation of origin. *OMEGA* 1994; 29:89-93
- 3 Schoen, C., et al. *The Commonwealth Fund Survey of the Health of Adolescent Girls*. Louis Harris and Associates, Inc. New York, N.Y., 1997.
- 4 U.S. Dept of Justice of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, Fact Sheet February 2000 #1.
- 5 Schoen, C., et al. *The Health of Adolescent Boys: Commonwealth Fund Survey Findings*. Louis Harris and Associates, Inc. New York, N.Y., 1998.