

# 关于分离那些事儿

## ——分离焦虑和分离性焦虑障碍

为什么妈妈一走开宝宝就哭闹不休?  
为什么我的孩子就是不愿意上幼儿园?  
……

很多孩子在和父母分开时往往会出现焦虑不安的情绪,这种表现正常吗?爸爸妈妈又该如何应对?当出现了哪些情况时,孩子需要去寻求专业的帮助?

对孩子来说,和父母分开时感到焦虑是很常见的,虽然在分别时可能很痛苦,但这是我们成长过程中的一个正常阶段,在大多数情况下,它会随着年龄的增长而逐渐消失。当然,随着人们对这一现象的认知不断加深,通过一些对策也可以缓解这种焦虑。然而,当这种焦虑不断加深,或影响到了日常的学习和生活,你的孩子就有可能患上了分离性焦虑障碍。这种情况需要寻求专业的治疗,但作为家长,你也可以做很多事情,以帮助减轻孩子的恐惧,让他们感到舒服和安全。



### 什么是分离焦虑?

在幼儿时期,哭闹、发脾气或者粘人都是在分离时的正常生理反应,是成长过程中的一个正常阶段。分离焦虑可以发生在1岁之前,或一直持续到4岁。然而,分离焦虑的程度和持续时间在不同儿童个体之间会有很大的差异。但即使孩子长大,离开父母后的一点点恐慌也是很正常的。父母可以通过保持耐心,温柔地设置界限等方式,帮助孩子缓解焦虑。

然而,有一些孩子的分离焦虑即使在父母尽最大努力时也不能缓解。这些孩子在小学甚至以后阶段可能经历持续或复发性的分离焦虑。如果这种焦虑严重到影响日常学习和社交生活,并且持续几个月,这就可能是存在分离性焦虑障碍了。

那么,如何减轻“正常的”分离焦虑呢?

对于有正常分离焦虑情绪的儿童,可尝试以下步骤,使父母和孩子分离的过程变得容易一些。

### 演练分离过程

把你的孩子交给托管员照顾。首先,从托管一段很短的时间和较近的距离开始,当你的孩子渐渐习惯这种分离时,你可以逐渐离开更长的时间和更远的距离。

**将分离安排在小睡或喂食后** 孩子们在劳累或饥饿的时候可能更容易受到分离焦虑的影响。所以,你可以尝试在孩子小睡了一觉或者进食以后离开一段时间,也许他的焦虑情绪就不会那么明显。

**离开的时候不要大张旗鼓** 告诉你的孩子你要离开一下但会回来,然后直接离开,不要拖延,不要把这件事情看做一件大事。

**遵守诺言** 想要你的孩子形成面对分离的自信,遵守承诺按时回来非常重要。

**不要屈服** 不要因为孩子哭闹就妥协,其实只要让孩子感到安心他们就会很好。每次分离要设定不变的底线,会帮助你的孩子适应分离。

了解完分离焦虑后,再来看看什么是分离性焦虑障碍。

分离性焦虑障碍不是成长过程中的正常现象,而是一个严重的情绪问题,它以儿童与主要照料者分离时的极端痛苦为特征。然而,由于正常的分离焦虑与分离性焦虑障碍的有些症状相同,想弄清儿童是仅仅需要一些时间和适应,还是出现了更严重的问题,是有一定困难的。

正常的分离焦虑与分离性焦虑障碍之间主要的不同点是儿童恐惧的程度,以及这种恐惧是否影响了他们的日常生活。患有分离性焦虑障碍的儿童在一想到父母会离开的时候就会变得暴躁,甚至出现以自己身体不舒服为由而避免社交或上学的情况。当这些症状变得足够极端时,可以累加成为一种焦虑障碍。但是无论你的孩子在和你分离时有多么焦躁,分离性焦虑障碍是可以治疗的。你可以做很多事情,让孩子们感到安全,减轻他们分离时的焦虑。

复旦大学肿瘤学专业在读博士  
杨佳柠 译

## 不安全的关系 会导致分离性焦虑障碍

分离性焦虑障碍的发生可能与儿童在某种程度上不安全感有关。建议家长朋友检视一下可能影响到孩子生活、使他们感到有威胁或使他们日常感到心烦的可能因素。

**环境的改变** 周围环境的改变,包括新家、新学校或新的日常照护环境,都能触发分离性焦虑障碍的发作。

**压力** 充满压力的情境,比如转学、离婚、亲近之人的过世(包括宠物),可以触发分离性焦虑障碍的发作。

**过度保护的父母** 某些情况下,儿童的分离性焦虑障碍可能是你自己压力或焦虑的另一种表现,父母和孩子可以互相加剧彼此的焦虑。

**不安全的关系** 关系纽带是婴儿和他的主要照料者之间的情感连结。安全的纽带可以保证你的孩子在成长过程中感到安全、理解和冷静,不安全的纽带可以加剧儿童在分离时的焦虑问题。

然而,有一点值得关注,如果孩子的分离性焦虑障碍发生在夜间,那发生原因可能与创伤性的经历相关,而非简单的分离焦虑。尽管这两种情形下,症状可能相似,但两者治疗方法不同。通过进一步了解创伤压力对儿童造成的影响,家长可以帮助孩子从更合适的治疗中受益。  
杨佳柠 译

## 分离性焦虑障碍五症状

**害怕糟糕的事情发生在自己爱的人身上** 这些孩子最常见的一种恐惧是,有害的事情在他们不在的时候会发生在他们爱的人身上。例如,一个儿童会一直担心他的父母生病或受伤。

**担心一些不可预知的事情会造成持续的分离** 你的孩子可能会担心,一旦与你分开,某些事就会发生,这会让你和他一直分开。

**拒绝去上学,拒绝睡觉** 患有分离性焦虑障碍的孩子会对学校有一种无理由的害怕,会不择手段逃避学校而呆在家里;分离性焦虑障碍会导致儿童失眠,这是因为他们害怕一个人时的孤单或因分离造成的梦魇。

**躯体症状,如头痛、胃痛** 分离时或之前,患有分离性焦虑障碍的儿童会感到躯体上的不适,而且这些不适是多变的。

**黏着自己的照料者** 如果你试图离开时,你的孩子会想方设法黏着你,或是拉住你的胳膊或腿以阻止你离开。  
佳柠 译

## 乡医必备工具

## 家庭必备良方



全套定价80元(包邮)

小病不一定要上医院,  
本书邀请国内省内157名知名医生,  
解答了百多种常见病的自我防治。

1048种简便实用单方,  
国家名老中医审定推荐,  
涵盖765个病种。

多吃土豆可以防中风你知道吗?  
有得吃但你不会吃,  
著名营养学家在本书中  
教你136种吃出健康的办法。



扫码支付

大众卫生报 隆重出品

联系电话: 0731-84326211 联系人: 钟女士 地址: 湖南长沙市新闻大厦18楼大众卫生报社