

儿童心理障碍防治丛书

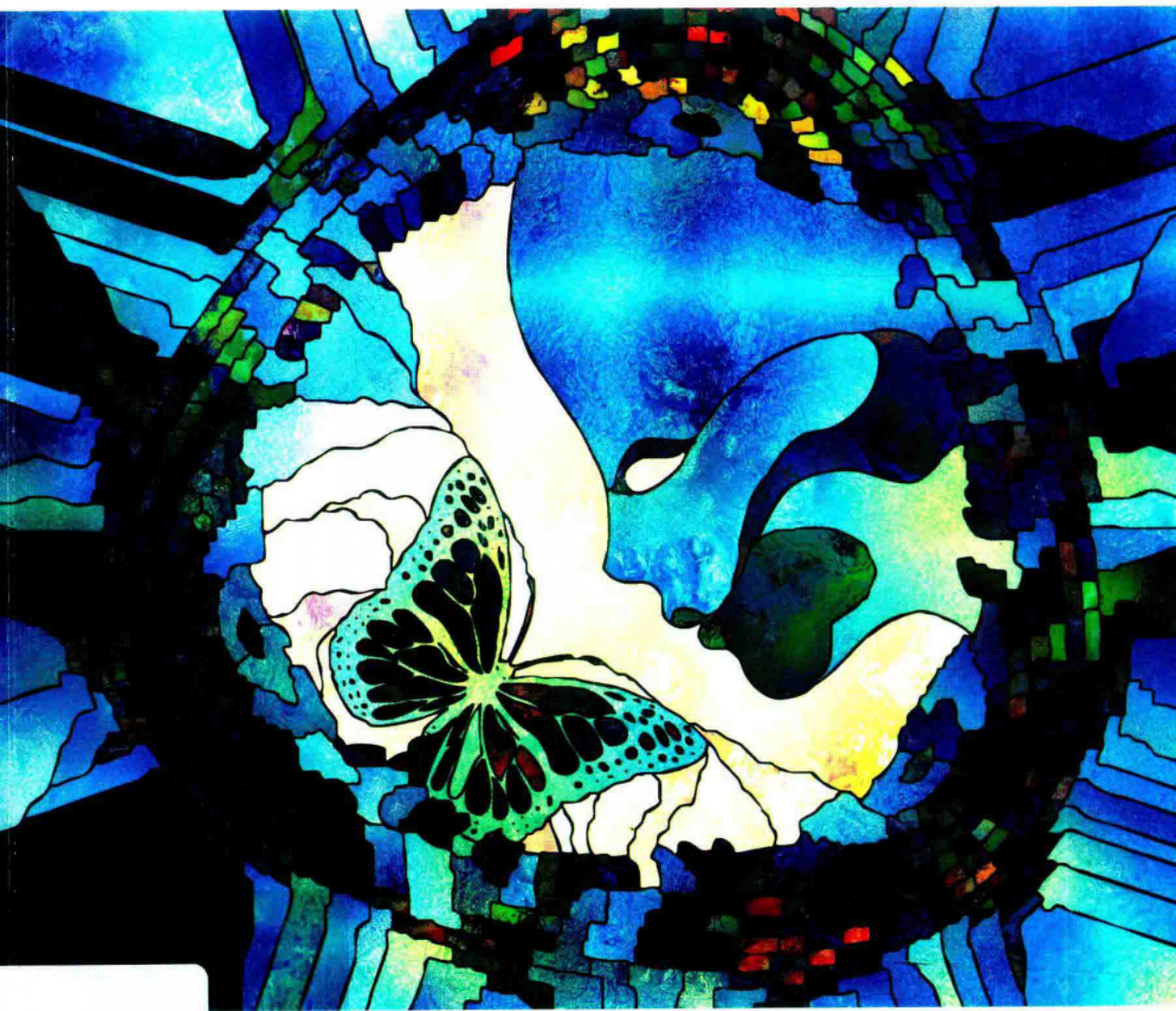
“六一健康快车”项目专家委员会
北京胡亚美儿童医学研究院 组编

总主编 郑毅

儿童 情绪障碍

看看专家
怎么说

主编 罗学荣



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

“六一健康快车”项目专家委员会
北京胡亚美儿童医学研究院

组 编

儿童心理障碍防治丛书
总主编 郑 毅

儿童情绪障碍

看看专家怎么说

主 编◎罗学荣



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是为儿童情绪障碍提供预防与配合治疗的指导性书籍，分为焦虑障碍与抑郁障碍两篇。其中重点介绍每种疾病的概念、流行病学、临床常见的表现（西医常见的症状和中医的证候辨识）、导致该疾病发生的因素、对患儿的影响、疾病的识别和诊断、中西治疗方法和家庭康复治疗等内容。该书参阅了近10年来儿童情绪障碍的文献资料，具有较强的科学性和实用性，文字通俗易懂，适合于想了解情绪障碍的家长、儿童教育工作者、中小学教师和社会工作者阅读和参考。

图书在版编目（CIP）数据

儿童情绪障碍 看看专家怎么说 / 罗学荣主编. —北京：中国医药科技出版社，2019.6
（儿童心理障碍防治丛书）

ISBN 978-7-5214-1119-5

I. ①儿… II. ①罗… III. ①小儿疾病—精神障碍—防治 IV. ①R749.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 072883 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm¹/₁₆

印张 14

字数 188 千字

版次 2019 年 6 月第 1 版

印次 2019 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-1119-5

定价 55.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

获取新书信息、投稿、
为图书纠错，请扫码
联系我们。



关注儿童心理健康
促进儿童全面发展

顾秀莲
二〇一九年
三月二十日

第十届全国人大常委会副委员长、中国关心下一代
工作委员会主任顾秀莲题词

丛书编委会

总 主 编 郑 毅 (北京安定医院)

执行总主编 王廷礼 (北京胡亚美儿童医学研究院)

编 委 (以姓氏笔画为序)

王书荃 (中国教育科学研究院)

古桂雄 (苏州大学附属儿童医院)

刘 靖 (北京大学第六医院)

刘振寰 (广州中医药大学附属南海妇产儿童医院)

杜亚松 (上海交通大学医学院附属精神卫生中心)

陈飞龙 (上海六一儿童医院)

罗学荣 (中南大学湘雅二医院)

柯晓燕 (南京医科大学附属脑科医院)

高文斌 (中国科学院心理研究所)

崔永华 (北京儿童医院)

韩新民 (江苏省中医院)

学 术 秘 书 周玉明 (北京安定医院)

策 划 郎亚龙 (中国关心下一代工作委员会事业发展中心)

梅 建 (中国心理学会心理学标准与服务研究委员会)

统 筹 李雷刚 (中国关工委事业发展中心“六一健康快车”项目办公室)

陈飞扬 (中国关工委事业发展中心“六一健康快车”项目办公室)

工 作 人 员 张 晨 侯晓莉 韩秀兰

本书编委会

主 编 罗学荣

副主编 高雪屏 蒋 屏

编 委 (以姓氏笔画为序)

王苏弘 方宇敏 叶海森 朱 峰

任宇昕 刘佳慧 杨听雨 李 英

肖 茜 肖永媚 沈 玲 周圆月

姚小花 高 鑫 陶 洪 黄 婷

崔夕龙 彭昕欣 谭晶晶

序

儿童是家庭的希望、祖国的未来，儿童强则国强！

儿童健康，特别是儿童心理健康事关实现中华强国之梦。国家发展，人民幸福，端赖亿万百姓身心健康，尤其是儿童的身心健康。

党的十八大以来，党中央、国务院高度重视儿童的心理健康问题，把儿童心理健康作为一项国家战略，做出了全面和系统部署。习近平总书记2016年3月在中央全面深化改革领导小组第二十二次会议上，讨论《关于加强儿童医疗卫生服务改革与发展的意见》时强调“儿童健康事关家庭幸福与民族未来”。在党的十九大报告中，习总书记语重心长地讲到“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。

为全面落实党和国家关于儿童心理健康战略，在中国关心下一代工作委员会事业发展中心“六一健康快车”项目专家委员会的组织下，由北京安定医院郑毅教授力邀全国从事儿童心理障碍咨询、评估、诊疗、康复一线的100多位专家，编撰了《儿童心理障碍防治丛书》。这套丛书是在各位专家多年临床经验的基础上，将儿童心理发展规律、家庭对儿童心理发展的影响、儿童心理障碍的表现、诊断与治疗等一一道来。该套丛书言简意赅，内容通俗易懂，融知识性与科学性为一体，既适用于基层医务人员，又适用于患儿家长，是普及儿童心理健康知识的一套难得的优秀科普类读物。

国家卫生计生委原副主任
中国医药卫生文化协会会长

陈啸宏

2019年5月于北京

前言

心理健康是衡量儿童健康的重要指标，是世界卫生组织提倡的“全面健康理念”的核心。特别是儿童心理健康，是“实施健康中国战略”的基础，是全生命周期健康管理的根基。

据2015年《中国儿童青少年心理健康问题的现状》中强调：“在刚刚迈进新世纪之时，回顾上一世纪医学的发展，我们欣喜地看到医学在战胜躯体疾病方面所取得的成就，但我们也痛心地看着精神/心理障碍给人们带来的痛苦、给社会发展和进步造成的阻碍并未得到有效地扼制，精神障碍和自杀已占到中国疾病总体负担的第一位。心理健康受人们重视的程度是与社会的发达程度相关联的。一般来说，社会的发展程度越高，人们所承受的压力越大，心理健康问题越突出。经过二十余年的改革开放，中国在经济建设方面取得了令世人瞩目的成就，人民生活水平已有很大改观。但相应地，人们所承受的心理压力愈来愈大，心理问题越来越多。”

“中国大陆18岁以下未成年人约有3.67亿人，据保守估计，患有各类学习、情绪、行为障碍者约有3000万人。其中，中、小学生心理障碍患病率为21.6%~32.0%，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。仅常见的儿童注意缺陷多动障碍的患病率即为 $5.07\% \pm 1.70\%$ ，其中北京为5.7%、湖南为6.0%，据估计有30%会发展为成人注意缺陷多动障碍；阅读障碍的患病率在北京为2.9%、湖南为3.3%。大学生中，16.0%~25.4%有心理障碍，以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。根据北京大学精神卫生研究所对北京16所大学学生10年中辍学原因的分析，1982年以前主要为传染性疾病，而1982年以后则以精神障碍为主。并且，心理问题有上升的趋势。如北京大学精神卫生研究所的研究表明：1984年北京地区儿童行为问题患病率为8.3%，1993年为10.9%，1998年全国十二城市的儿童行为问题



患病率为13.4%，2002年北京中关村地区部分重点小学儿童行为问题患病率为18.2%，并且主要以焦虑、抑郁等神经症行为的增多为主。”

党中央、国务院十分重视儿童心理健康。2012年，党的十八大提出“健康是促进人的全面发展的必然要求”。

习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上指出：“没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位……要重视少年儿童健康，全面加强幼儿园、中小学的卫生与健康工作，加强健康知识宣传力度，提高学生主动防病意识……要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”党的十九大报告中指出：“100%精神专科医院设立心理门诊，40%二级以上综合医院开设心理门诊。培育发展一批社会心理服务专业机构，为大众提供专业化、规范化的心理健康服务。”

2016年8月，中共中央、国务院在印发的《“健康中国2030”规划纲要》中指出：“加强心理健康服务体系建设和规范化管理。加大全民心理健康科普宣传力度，提升心理健康素养。加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预，加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预力度。加强严重精神障碍患者报告登记和救治救助管理。全面推进精神障碍社区康复服务。提高突发事件心理危机的干预能力和水平。到2030年，常见精神障碍防治和心理行为问题识别干预水平显著提高。”

2016年12月，国家卫生计生委、中宣部等22部门联合发布了《关于加强心理健康服务的指导意见》，强调：“全面加强儿童青少年心理健康教育。学前教育机构应当关注和满足儿童心理发展需要，保持儿童积极的情绪状态，让儿童感受到尊重和接纳。特殊教育机构要针对学生身心特点开展心理健康教育，注重培养学生自尊、自信、自强、自立的心理品质。中小学校要重视学生的心理健康教育，培养积极乐观、健康向上的心理品质，促进学生身心可持续发展。高等院校要积极开设心理健康教育课程，开展心理健康教育活动；重视提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，重视自杀预防，开展心理



危机干预。共青团等组织要与学校、家庭、社会携手，开展‘培育积极的心理品质，培养良好的行为习惯’的心理健康促进活动，提高学生自我情绪调适能力，尤其要关心留守儿童、流动儿童心理健康，为遭受学生欺凌和校园暴力、家庭暴力、性侵犯等儿童青少年提供及时的心理创伤干预。”

2018年12月，为贯彻落实党的十九大精神，国家卫生健康委员会等10部委，联合发布了《关于印发全国社会心理服务体系试点工作方案的通知》，提出了“为大众提供专业化、规范化的心理健康服务”的要求。

党中央、国务院从健康中国建设大局着眼，将儿童心理健康作为一项国家战略，做出了全面谋划与系统部署。我们从事儿童心理障碍防治的工作人员，为了响应党与政府的号召，践行儿童心理健康战略，提高基层医疗保健机构儿科、儿童保健科、心理咨询专业人员对儿童心理障碍的早发现、早诊疗、早干预水平；让患儿家长对儿童心理障碍有一个正确认识，配合专业机构做好规范化治疗、干预及家庭康复。在中国关心下一代工作委员会事业中心“六一健康快车”项目专家委员会的统一组织下，由北京安定医院郑毅教授担任总主编，从2016年4月开始谋划《儿童心理障碍防治丛书》的编写工作，撰写编写大纲，确定编撰内容，商榷分册主编，力邀全国100多位从事儿童心理障碍防治专家（包括西医精神科、发育行为科、儿童保健科、中医儿科、儿童特殊教授等），于同年6月中旬在成都召开了第一次编写会，并提出了如下编写要求。

观点鲜明，通俗易懂，深入浅出，图文并茂；融科学性、知识性与趣味性于一体；既有指导性，又有服务性。

一是科学性

科学性是这套科普丛书创作的生命。即内容正确，数据、引文、用词准确；所论述的科普知识、技术和方法准确无误；要让读者了解准确的、可信的、有价值的儿童心理障碍疾病早期表现，并能得到及时、有效、规范的诊疗信息以及多学科（医疗、心理、教育、社会、康复、家庭）综合防治方法。



二是可读性

可读性是这套丛书创作与出版的价值。首先要有一个吸引读者眼球的书名与目录，才会引导读者去阅读全书的内容。其次雅俗共赏，通俗是科普写作最基本、也是最重要的要求，内容通俗易懂，贴近基层医生与家长；写作方法深入浅出；少用专业术语；化抽象为具体；雅致是要给读者一个轻松的阅读环境，即有雅兴的“轻阅读”。再就是在写作形式上要尽量新颖，增加人文关怀内容，典型的案例或故事最容易抓住读者的眼球，激发读者的阅读兴趣。

三是实用性

实用性是这套丛书创作的先决条件。鉴于这套丛书的读者为基层医生与患儿家长，其实用性就更为重要。

1. 要看得懂。少讲大道理，多讲行之有效的实用方法；少用医学术语，尽量用较通俗的语言进行创作。

2. 要用得上。力求每一本书的基本内容用得上，思维方法用得上，操作技术用得上。

3. 突出多学科综合干预。作者要结合自身所从事的专业工作，将中西医诊疗方法（西医的诊断、评估、药物治疗；中医的辨证论治、推拿、外治、药膳食疗）、心理咨询、康复训练、家庭康复指导等经验展示给读者。

第一次编写会后，8个分册的编者，历经3年的辛苦耕耘，全部完成了《儿童心理障碍防治丛书》的编撰任务。具体分册为：

《**儿童心理障碍 看看专家怎么说**》，为全书的主干内容，本书详细介绍了不同年龄阶段的儿童心理发展规律和特点，儿童心理健康的影响因素，如何为孩子心理健康发展提供良好的环境。结合实际案例介绍了儿童青少年心理问题及障碍的早期表现，当孩子出现心理问题时家长和老师等该如何正确处理。

《**儿童多动症 看看专家怎么说**》，本书共分认识儿童多动症、预防儿童多动症、治疗儿童多动症、照料儿童多动症四部分，介绍了儿童多动症的



基本知识、防治方法和干预措施，并从中医药学和西医学的不同侧面详细描述儿童多动症的研究进展、症状表现、诊断、治疗及辨证施治的特色和优势。

《**儿童抽动症 看看专家怎么说**》，本书从中西医结合的角度，介绍了抽动症这一常见慢性神经精神障碍的病因、病理生理机制、临床表现到治疗、康复和预后等每个环节的最新进展，同时重点介绍了家长护理的技巧和方法。

《**孤独症和阿斯伯格综合征 看看专家怎么说**》，本书介绍了儿童孤独症和阿斯伯格综合征的表现、发病原因以及治疗干预方法，并着重讲解了专业康复与家庭康复的方法、技能与注意事项。

《**儿童情绪障碍 看看专家怎么说**》，本书分为焦虑障碍与抑郁障碍两篇，重点介绍了每种疾病的概念、流行病学、临床常见的表现（西医常见的症状和中医的证候辨识）、导致该疾病发生的因素、对患儿影响、疾病的识别和诊断、中西治疗方法和家庭康复治疗等内容，而且每一类疾病均附有案例。

《**儿童进食与排泄障碍 看看专家怎么说**》，“进食障碍”讲了神经性厌食症、贪食症、异食症、儿童肥胖症；“排泄障碍”讲了遗尿症和遗粪症。书中重点从中西医两个方面来阐述这6种疾病的概念、临床表现、疾病形成的影响因素、对患儿的不良影响、如何进行辨识与诊断，以及常用的中西医治疗方法和疾病预防方法。

《**儿童智力障碍 看看专家怎么说**》，本书全方位地介绍儿童智力障碍的发病原因、临床表现、诊断与鉴别、中西医治疗方法，强调了家庭康复的重要性，并介绍了家庭康复方法。

《**儿童上网 看看专家怎么说**》，本书以儿童接触网络的5个阶段为主线，介绍了网络游戏的特点以及网络成瘾的原理，同时结合儿童期各个阶段的心理发展规律，分阶段有重点地给出了介入和指导儿童上网的建议，旨在助力儿童养成良好的网络行为。

在这套丛书的编写过程中，得到了世界医疗网、上海六一儿童医院的大力支持，在此表示衷心感谢！

各分册主编及绝大多数编者都工作在繁忙的临床、科研、教学一线，为了儿童的心理健康，挤出有限的休息时间来承担编写任务，难能可贵，在此一并表示由衷的感谢！

由于编写时间紧迫，加之多动症、抽动症、孤独症等病因尚不十分明确，以及医学知识不断更新，书中可能存在不尽人意之处，真诚地请各位专家、读者朋友多提宝贵意见。

总主编 郑 毅

执行总主编 王廷礼

2019年5月

编写说明

《儿童情绪障碍看看专家怎么说》是由“六一健康快车”专家委员会编写的《儿童心理障碍综合防治丛书》之一。本书是以儿童期常见的情绪问题(焦虑障碍和抑郁障碍)分类为指导,以简便实用、通俗易懂为原则,采取知识性、趣味性和案例相结合的表现形式,面向儿童家长、学校老师、心理咨询师、基层妇幼保健医生和儿保医师的科普读物,是为儿童常见情绪障碍提供预防与配合治疗的指导性书籍。

本书分焦虑障碍与抑郁障碍上下两篇,并根据临床上常见的疾病类型,参照美国精神障碍诊断分类系统,对两种情绪障碍进行分类。其中将焦虑障碍分为分离焦虑障碍、选择性缄默症、特定恐怖症、社交焦虑障碍、惊恐障碍和广泛性焦虑障碍;将抑郁障碍分为抑郁障碍和破坏性情绪失调障碍。针对每一种疾病,本书重点介绍了该疾病的概念、表现(西医常见的症状和中医的证候辨识)、发病原因、对患儿的影响、疾病的识别和诊断、中西治疗方法和康复等。

本书编者均是临床一线的儿童青少年精神卫生方面的中青年专家,均有研究生及以上学历,临床经验丰富。本书在编写中尽可能做到概念清楚、通俗易懂,所列诊断与治疗方法操作简便、实用性强,可为儿童心理障碍的防治提供有益的帮助和指导。

该书在编写过程中受到理论和临床水平的限制,疏漏之处在所难免,希望广大读者能够提出意见和建议,以便我们对本书进行修改和更正,力求完善。

编者

2019年2月

第一章 分离焦虑障碍	3
第一节 什么叫分离焦虑障碍	3
第二节 分离焦虑障碍患儿的表现	4
第三节 分离焦虑障碍是怎样形成的	8
第四节 分离焦虑障碍对患儿的影响	12
第五节 分离焦虑障碍的识别与诊断	13
第六节 怎样治疗分离焦虑障碍	15
第七节 家庭康复要点	20
第八节 如何预防分离焦虑障碍	27
第二章 选择性缄默症	30
第一节 什么叫选择性缄默症	30
第二节 选择性缄默症患儿的表现	31
第三节 选择性缄默症是怎样形成的	34
第四节 选择性缄默症对患儿的影响	36
第五节 选择性缄默症的识别与诊断	37
第六节 怎样治疗选择性缄默症	39
第七节 家庭康复要点	44
第八节 如何预防选择性缄默症	46
第三章 特定恐怖症	48
第一节 什么叫特定恐怖症	48
第二节 特定恐怖症患儿的表现	50



第三节 特定恐怖症是怎样形成的	53
第四节 特定恐怖症对患儿的影响	56
第五节 特定恐怖症的识别与诊断	57
第六节 怎样治疗特定恐怖症	59
第七节 家庭康复要点	64
第八节 如何预防特定恐怖症	67

第四章 社交焦虑障碍..... 68

第一节 什么叫社交焦虑障碍	68
第二节 社交焦虑障碍患儿的表现	70
第三节 社交焦虑障碍是怎样形成的	74
第四节 社交焦虑障碍对患儿的影响	76
第五节 社交焦虑障碍的识别与诊断	77
第六节 怎样治疗社交焦虑障碍	81
第七节 家庭康复要点	85
第八节 如何预防社交焦虑障碍	87

第五章 惊恐障碍..... 88

第一节 什么叫惊恐障碍	88
第二节 惊恐障碍患儿的表现	89
第三节 惊恐障碍是怎样形成的	93
第四节 惊恐障碍对患儿的影响	96
第五节 惊恐障碍的识别与诊断	97
第六节 怎样治疗惊恐障碍	101
第七节 家庭康复要点	106
第八节 如何预防惊恐障碍	109

第六章 广泛性焦虑障碍..... 111

第一节 什么是广泛性焦虑障碍	111
第二节 广泛性焦虑障碍患儿的表现	112
第三节 广泛性焦虑障碍是怎样形成的	116
第四节 广泛性焦虑障碍对患儿的影响	119



第五节 广泛性焦虑障碍的识别与诊断	120
第六节 怎样治疗广泛性焦虑障碍	122
第七节 家庭康复要点	127
第八节 如何预防广泛性焦虑障碍	129



抑郁障碍

第七章 抑郁障碍	135
第一节 什么叫抑郁障碍	135
第二节 抑郁障碍患儿的表现	136
第三节 抑郁障碍是怎样形成的	143
第四节 抑郁障碍对患儿的影响	146
第五节 抑郁障碍的识别与诊断	147
第六节 怎样治疗抑郁障碍	152
第七节 家庭康复要点	163
第八节 如何预防抑郁障碍	170
第八章 破坏性情绪失调障碍	172
第一节 什么叫破坏性情绪失调障碍	172
第二节 破坏性情绪失调障碍患儿的表现	173
第三节 破坏性情绪失调障碍是怎样形成的	177
第四节 破坏性情绪失调障碍对患儿的影响	179
第五节 破坏性情绪失调障碍的识别与诊断	180
第六节 怎样治疗破坏性情绪失调障碍	184
第七节 家庭康复要点	189
第八节 如何预防破坏性情绪失调障碍	194
附 录	195
广泛性焦虑障碍量表 (GAD-7)	195
儿童焦虑性情绪筛查量表	196