



從理解到行動 幫孩子預防毒性壓力

文 / 陳有達 (臺北醫學大學附設醫院家醫科主治醫師)



圖 / 達志影像

「我好累」已成為孩子最常向大人透露的心聲。兒童福利聯盟最新調查指出，臺灣兒少生活滿意度仍低於國際平均，尤其在國中階段，自我肯定感明顯下降，有近四成孩子覺得自己不重要。看似活潑與正常運作的日常，隱藏孩子必須同時承受學業競爭、外貌焦慮、同儕比較，以及來自社群世界的壓力。

到了學期末，學校評量密集，睡眠品質受季節影響下降，戶外活動減少，大腦調節情緒的能力也被迫打折，孩子更容易感到疲憊或退縮。心理困擾多半藏在身體訊號裡，起床困難，動機下降，胃痛頭痛，回家就躲房間，孩子少有能說「我壓力大」，他只會說「我不要」或「我不會」。沉默不是沒事，而是害怕說出

來更糟。當孩子開始對自己失望，對世界退縮，這句「我好累」其實是在呼喚理解與陪伴。

壓力的樣貌不同影響也不同

壓力分成三種：「正向壓力」讓孩子在新挑戰中成長；「可承受壓力」有挫折，但只要父母或老師的陪伴，孩子依然能調適；真正必須警覺的是「毒性壓力」，當壓力持續而孩子缺乏支持，身心發展就可能受影響，甚至改變大腦處理情緒的方式。

現代孩子承受的壓力常來自社群平臺與比較文化，看見別人的成功與快樂，難免覺得自己不夠好。3C有時成為情緒出口，但短暫解套後的罪惡感與空虛感，讓焦慮累積更多。青春期的大腦比成人敏感得多，理性尚未成熟，情緒反應更快速，如果沒有可信賴的情緒支點，容易落入毒性壓力的泥淖。

想協助孩子，不是急著勸他「別想太多」，而是陪他「把想法說出來」；不是說「忍一下就過去了」，而是理解「累，一定有原因的」。心理與身體從來都是一體的，焦慮會干擾注意力與記憶，壓力會讓睡眠變差，免疫力下降，情緒起伏更大。若孩子長期覺得「我達不到」、「沒有人理解我」，毒性壓力會轉化為自我否

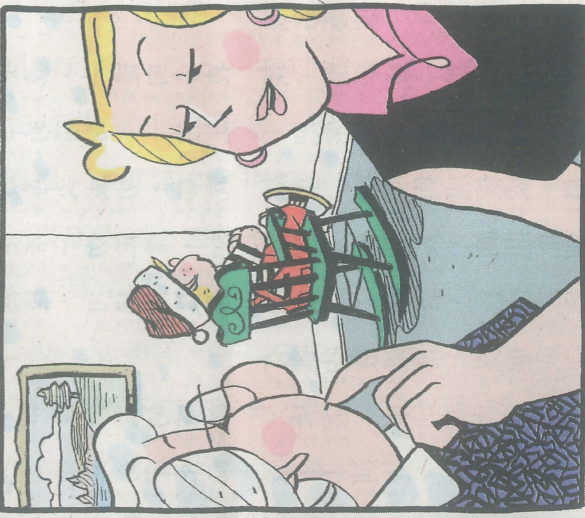
定甚至自傷風險。預防毒性壓力，比事後修補更重要。如果能在那句「我好累」說出口時就接住孩子，能避免壓力在心裡變成傷。

韌性可以練習幸福可以累積

紓解壓力最關鍵的能力是韌性，它不是天生而是後天培養。研究發現孩子能否在挫折後恢復，與「是否感受到自己被支持」最有關係。因此，父母每天的陪伴與理解，就是累積韌性的重要過程。

爸媽可以每天固定開啟親子對話時間，邀請孩子談談今天的開心與辛苦，讓情緒有出口，而不是累積在心裡。假日安排戶外活動，讓身體在陽光與空氣中釋放壓力荷爾蒙並提升睡眠品質，讓孩子感受到「有人陪他面對生活」。

在3C方面，爸媽可以「工具使用」為原則，例如用手機查證疑問，記錄生活的觀察，或者完成學習任務後再放鬆，使科技回到生活的配角位置。在挑戰來臨時，陪孩子練習看見努力而非結果，讓孩子知道挫折是過程，不是判決。



淘氣的阿丹 譯 / 蔡宜容

「他昨天勉強守住底線，今天就原形畢露了。」

若孩子持續情緒低落超過兩星期，明顯退縮，不再對原本喜歡的活動感興趣，頻繁抱怨身體不適，或是出現貶抑自己生命價值的談話，須及早尋求心理醫療或諮商協助。

心理健康的照顧，如同近視須戴眼鏡，骨折得固定，越早處理越有機會以最小的代價恢復原來的力量。

幸福感並非天生擁有，而是在生活裡一點一滴被創造。每一次被理解的時刻，被肯定的努力，被接住的脆弱，將成為孩子未來再次站起來的重要底氣。

愛的便利貼

當孩子說「我好累」，他其實在向世界求救。父母願意停下來傾聽，就是替他抵抗毒性壓力，增強可承受壓力，同時教他韌性長什麼模樣。

願我們都能成為孩子心裡最安心的地方，讓他知道不必完美，也值得被愛，被支持。