

阿諾成長日記

我生病了!





阿諾成長日記

我生病了!



六歲大的阿諾正與父母和初生妹妹一起看電視新聞。

「超過30人懷疑感染不明疾病，最常見的症狀包括發燒、頭暈、喉嚨痛和嘔吐。衛生專家正致力尋找致病原因。」



爸爸擔心一家人的健康，向媽媽說：

「一個朋友告訴我，她其中一位同事的孩子上星期生病入院。他們擔心那孩子感染了這種不明疾病。大家都憂心忡忡。我覺得我們也要小心一點了。」

媽媽嘗試安撫大家：「對，但也不要過份憂慮，保持一貫以來的個人衛生習慣已經足夠。阿諾，記得吃飯前要先洗手，每天穿過的衣服也要放進洗衣機啊。」

阿諾說：「我剛剛才洗過手！」





第二天，阿諾回到學校，班主任陳老師向同學宣佈一個消息。

她說：「近日社會出現不明疾病，影響了部分民眾。不幸的是，我們學校也有一位同學受到感染。我們將會全面清潔校園，大家進食午飯前也必須洗手，」

阿諾一回到家，立即向父母傾訴心事。


他擔心地說：「學校有人感染了不明疾病。我可能和他們共用過課室或廁所。我不想受到感染啊！」

媽媽安慰他說：「所以我一直提醒你要保持個人衛生，」

阿諾焦慮地說：「我覺得喉嚨在痛呢。我會不會已經染病？我不想死啊！」

爸爸說：「別擔心。多喝水，今晚早一點睡覺。明天你就會好起來。」



An illustration of a bedroom. A mother with long black hair, wearing a purple top, is sitting on the edge of a bed. She is looking at a young boy with black hair who is lying in bed, looking unwell. The room has green walls, a bookshelf with books, a globe, a rocket, and a lamp. A window shows a bright yellow sun.

第二天早上，阿諾醒來，感覺有點不尋常。

媽媽叫道：「該吃早餐了，阿諾！快起床！」
阿諾邊咳邊說：「我覺得身體很沉重，沒有氣力動起來。媽媽，我覺得我生病了！」媽媽問：「你還好嗎，阿諾？」

阿諾喃喃地說：「我覺得頭痛，吃不下東西。如果吃了就會有噁心的感覺。」

媽媽帶阿諾去見醫生。醫生問：「小朋友，你覺得怎麼樣？」

阿諾一連咳了幾下，結結巴巴地說：「醫生，我覺得渾身疼痛，還有頭痛。我想，我大概很快就會發燒了。」

醫生用溫度計為阿諾檢查體溫，得出正常的攝氏36度。他又檢查阿諾的喉嚨，但一切看來都很正常。

「從你的身體檢查看來，沒有什麼需要擔心的地方。只要記得恆常休息、喝水和保持健康的生活習慣就行了。」醫生建議說。



回到家中，媽媽安撫阿諾。
媽媽說：「阿諾，你今天不用做功課，也不要玩遊戲了。你現在去睡一覺，多休息，很快就會好起來。」

阿諾躺在床上，閉眼試著睡覺，但睡不著。因為他心裡的疑惑，困擾了他一整天。



阿諾躲到被子下面，把身體蜷成一團，拿出媽媽給他做功課用的平板電腦，上網搜尋「發燒」、「不明疾病」和「感染」這幾個詞語。



他被找到的資料嚇了一跳。
其中一篇網上文章寫道：「大部分感染不明疾病的患者都有發燒、喉嚨痛和嘔吐的症狀。」阿諾啜泣，淚流滿臉，「我染病了，很快就會死！我會想念我的爸爸媽媽和妹妹。」




他懇求媽媽：「我還是覺得很不舒服啊，媽媽！過了一晚，我完全沒有好起來。我今天可以留在家裡嗎？」

媽媽把手心放在阿諾的額頭，感受他的體溫，「你看來沒有發燒，讓我去拿個溫度計來檢查一下吧。」

阿諾開始想像和擔心染病後可能會發生的各種事情。漫漫長夜，他完全無法入睡。第二天早上，媽媽進房叫他起床，但他拒絕了。


在等待媽媽的時候，阿諾嚎啕大哭起來。他的哭聲驚醒了在房間一角，那個叫做氣球小子的宇宙超級波。




我們很快就要說再見了，因為我快要死了。我應該是感染了那種不明疾病，但我不知道要怎樣告訴媽媽爸爸。




為什麼你會覺得自己已經受感染呢？




過去幾天我一直頭昏和頭痛，症狀和那些受感染的患者一樣。如果我不是染病了，為什麼休息一天也沒有好轉呢？



只是頭痛並不代表你已經染上那種病。你一整晚都瑟縮在被下，會令你很不舒服。你昨晚沒有睡夠，所以才會繼續感到頭痛。




你真的認為我沒有染病嗎？



嘗試保持每天的正常活動，你的身體就會把答案告訴你。如果你仍然擔心，就和爸爸媽媽談談吧。



An illustration of a mother in a purple dress sitting on the edge of a bed, holding a thermometer to a child's forehead. The child is lying in bed, looking up at her. The room has a bookshelf with books, a globe, and a rocket model. A doorway in the background shows a bright yellow light. In the upper right, another scene shows the child smiling in bed with arms raised, and the mother standing by the bed holding a basket of food. The background is decorated with hanging stars.

媽媽拿著溫度計回到阿諾的房間。
「你說你覺得頭很痛，是什麼意思？」
媽媽一邊為阿諾量度體溫，一邊問道。

阿諾說：「嗯，我也不肯定。我只是害怕自己感染了那種不明疾病。學校有個同學最近就染病了。」

媽媽問：「只是和染病同學在一間學校讀書，不代表你就會染病啊。但你所做的事就很重要了。你有沒有洗手和洗衣服呢？」
阿諾說：「當然有！」

媽媽建議：「那麼，你做足了所有能夠保護自己的事，醫生也說你沒有病，我們不如就相信他吧。與其留在床上，倒不如和我一起準備明天野餐的食物，好嗎？」

「我很健康，讓我幫你吧！」阿諾終於露出笑容。

家長天地

關於健康焦慮，家長需要了解什麼？



健康焦慮是指兒童對染病甚至死亡感到極度擔憂和害怕，原因包括經常接觸關於患病的新聞報道，例如病毒擴散造成人們死亡的消息。這些孩子會因而懼怕死亡或想像自己染病去世。另一個常見的恐懼源頭來自得知或看到有人患上致命疾病。可怕的想法會在他們的心中滋長，導致他們想像自己會遇上同一命運。

看到所愛的人健康欠佳、嘔吐和暈倒，可能會令孩子感到害怕。這並不代表孩子「軟弱」或「怯懦」。小朋友較成人感到更恐懼是自然不過的事，而這種焦慮有可能改變我們的想法和行為。

這種恐懼很常見，若得到妥善的照顧，它會在數周內消退。有時，父母亦會對孩子的健康感到擔憂。不過，若這種憂慮開始改變父母或孩子的行為和日常生活，例如每天花長時間搜尋關於疾病的資訊、因擔心染病而拒絕上學上班或出席家庭聚會等，就需要尋求心理學家或精神科專家的專業支援。

兒童在六歲開始，就可能出現健康焦慮的症狀，包括（但不限於）：

- 頻密要求探測體溫
- 每天提出一個或以上的健康憂慮，例如患上癌症或腫瘤
- 即使醫生已確認孩子健康無礙，但他/她仍說自己感到不適
- 經常說身體某處有腫塊或感到疼痛
- 害怕和患病的人見面，甚至不敢觀看關於疾病的電視報道
- 經常要求貼上膠布
- 花長時間搜尋疾病資料，並知道過多的相關資訊

我們可以怎樣協助有適應焦慮的孩子？

告訴你的孩子你曾經為親人的健康感到擔心或害怕的經歷，以及你如何克服焦慮

- 這會有助孩子學習到，感到害怕和談論這種感受並沒有問題
- 從中他們亦可感覺到你沒有論斷他們，而是真正理解和支持他們

與孩子討論身體的不同感覺

- 跟孩子解釋，他們感覺到的並非疾病的症狀，而是大家都會有的正常身體感覺

跟孩子解釋，花過多時間閱讀網上的疾病資訊只會令他們更恐懼

- 鼓勵他們把注意力放到喜歡做的事情上

和孩子一起訂立一套照顧自身健康活動

- 內容以他們喜歡的活動為中心，特別是那些能刺激他們視覺、嗅覺、聽覺、味覺和觸覺的活動。這可使孩子把注意力轉移到有助減少壓力和憂慮的事情上

如果孩子感到害怕，不必強迫、責罵或懲罰他們，因為這只會加劇他們的不安

把孩子的焦慮告訴校方，好讓他們在校內和家中都能持續得到支援

若你對孩子的健康焦慮感到擔心，或發現孩子的日常生活已經受到影響，例如擾亂上學或參與外間活動，最好和心理學家或精神科醫生等精神健康專家商量。你毋需孤單地應對這件事情，而孩子在得到專業支援後，情況亦會有所好轉。

瀏覽我們的網站，
了解更多有關心理健康的資訊

howareyou.msfc.org.hk/anxiety



親子時間

一步一步來

如果你認為自己非常擔心自己或孩子的健康，那麼是時候採取行動了！記錄你每天上網搜尋健康資訊或見醫生的次數，這會有助減少這類因不安而產生的行為。為自己訂下目標，在兩星期內慢慢減少這類行為的次數。每次你檢查自己健康狀況時，就在每周表格的相應日子塗上顏色。

我的目標：在兩星期後，把_____（一項行為）
的次數減少到_____次。



貼士：如果你或孩子在首次嘗試時無法達成目標，不要責怪自己和孩子。再給大家一次機會，最終都能達成目標。

看闊一點點

把1到30點依次畫線連結起來，就會看到圖案了。



猜猜阿諾和氣球小子在做什麼？試著跟他們一起做吧。

貼士：做一些能讓自己和孩子暫時放下憂慮的事，會很有幫助。這可能只是花數分鐘作深呼吸、冥想，或和孩子一起玩耍。

應對憂慮的方法有很多，和你的孩子一起探索最適合他/她的方法吧！

關於無國界醫生

無國界醫生是一個獨立的國際醫療人道救援組織，致力為受武裝衝突、流行病、疫病和天災影響，以及遭排拒於醫療體系以外的人群提供緊急醫療援助。無國界醫生只會基於人們的需要提供援助，不受種族、宗教、性別或政治因素左右。1998年，無國界醫生正式確認精神健康服務的重要性，將之納入緊急救援工作的一部分。

關於《阿諾成長日記》

《阿諾成長日記》是由無國界醫生香港辦事處出版，無國界醫生臨床心理學家協助撰寫和製作的一套三冊兒童心理健康故事書。故事書系列旨在幫助孩子們應對各種挑戰，並協助父母與孩子展開親子對話。故事圍繞升讀小學和快將成為哥哥的六歲男童阿諾的日常生活，過程中阿諾所經歷的情緒變化，都是成長中的孩子正常和常見的表現。我們強烈建議父母與孩子一起閱這個故事書系列。



我不想做哥哥！



第一天上學



我生病了！



2021年12月初版

出版者：無國界醫生香港辦事處

地址：香港西環德輔道西410 至 418 號太平洋廣場22樓

印刷：文藝印刷有限公司

版權所有 翻印必究

 msf.hk  office@hongkong.msf.org  @msf.hk  @msf_hk

瀏覽我們的網站，了解更多有關心理健康的資訊：
howareyou.msf.hk



