

# 孩子注意力、體力變差，還常落淚… 可能是長新冠

文／精神醫學部 兒童精神科 主任 張倍禎

## 案例分享

小娟今年10歲，目前就讀國小4年級，在家排行老大，有位弟弟。從小品學兼優的小娟，功課從來都不用父母煩惱，在學校有2位好友，平常喜歡閱讀小說，雖然上學期因為新冠疫情，因此有將近三分之一的課都在家裡遠距上課，小娟仍可以專心於老師所教的內容。就在暑假快結束時，小娟和媽媽因為與其他親戚聚會而不小心感染新冠病毒，當時出現高燒、喉嚨痛、咳嗽和體力變差，這些症狀大約持續2週，雖然高燒、喉嚨痛和咳嗽後來都有改善，但媽媽發現小娟的體力不如從前，現在只要爬一層樓的樓梯就需要休息至少5分鐘。

開學後，之前成績都名列前茅的小娟，數學小考居然考了70分，她認為自己已經很努力吸收老師所教的知識，但不知道為何總是聽完課後，腦中一片空白，看到作業或考試卷上的數字就會不知所措。小娟也發現，當同學跟她分享昨天遊戲時發生的事情時，她的腦筋也會一片空白，完全聽不懂他們在說什麼，而且都要請同學再敘述一次，於是她變得悶悶不樂，常常晚上躲在棉被裡哭泣，晚上也睡不著覺，經常焦慮考試又會考差。

此外，媽媽也發現小娟開學後不到1個月，體重就下降了3公斤，因此決定帶她求診兒童精神科醫師，評估過後發現小娟目前的症狀為長新冠症候群，並幫她安排抽血與腦波檢查排除生理上的疾病，另外也安排心理衡鑑評估小娟的注意力、學習能力和情緒。醫師也幫小娟和家人安排心理師的心理治療，幫助克服上述症狀所帶來的困擾，醫師也進一步建議，爸爸媽媽可與學校老師一起討論如何輔助小娟在學習上所遇到的困難。

### 兒童長新冠知多少？

兒童青少年的長新冠症狀，最常見的症狀為情緒問題（如傷心、緊張、生氣、焦慮和憂鬱）共佔所有症狀的16.5%，其次是疲勞無力佔9.66%，再來是睡眠障礙約佔8.42%，認知的問題如腦霧、注意力不佳、記憶力不好和學習困難也佔了6.27%。

### 治療方式有哪些？

目前兒童長新冠的精神症狀治療分為藥物、心理和社會環境3個方向，會以兒童症狀的嚴重度（例如是否已影響到課業、人際、家庭等功能），決定是否需要藥物如抗鬱劑

及抗焦慮劑，協助改善兒童的憂鬱與焦慮症狀。心理治療會是治療兒童精神症狀的優先選擇，會安排心理師與孩童做一對一的談話性心理治療，但如果有些兒童不擅長利用語言表達想法，則會利用藝術治療，以遊戲治療或音樂治療來協助兒童在情緒上的抒發。社會環境方面的治療，主要是衛教父母與師長，依兒童目前的情形協助克服因長新冠症狀所遇到生活上和學習上的困難。

### 家長可以做什麼？

當父母遇上自己的孩子患有長新冠時，常常會不知所措，經常會問：「做什麼才可以幫助孩子？」首先，我們要請家長先肯定自己，帶孩子就醫評估就是很重要的幫助。目前對孩子最重要的就是傾聽和陪伴，家長可以試著了解孩子目前所遇到的困難，同理孩子的處境，並一起跟孩子討論有哪些方法可以先嘗試看看來改善情況。同時，請家長要再重新審視和評估目前自己對孩子的要求，以孩子現有的能力是否可以完成，並適時調整自己對孩子的要求。另外，爸爸媽媽也可以與老師、醫師一起討論，如何規劃孩子在家和在校的學習計畫，讓孩子可以漸進式學習，不會完全對學習失去動力。

### 每週自我測量，分數過高建議就醫

那何時應該帶孩子到門診諮詢呢？在這邊提供家長一個簡單的量測方式。以下有5個題目加星星題，建議定期（如每週）利用下列的心情溫度計為自己和孩子的心情做測量，如果總分為10分以上，或星星題關於自殺想法的題目超過2分以上，就建議前往身心科或精神科醫師進一步做諮詢。

### 心情溫度計測量表

請您仔細回想在最近一星期中（包含今天），下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個您認為能代表內心感覺的答案：

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難，例如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3.感覺容易動怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
*有自殺想法	0	1	2	3	4

【計分方式】第1題至第5題的總分：

0-5分）正常範圍。

6-9分）輕微情緒困擾：建議找親友聊聊天，抒發情緒。

10-14分）中度情緒困擾：尋求心理衛生或身心科或精神科諮詢。

15分以上）重度情緒困擾：建議尋求身心科或精神科諮詢。

\*此題單獨計分，如果有自殺想法評為2分以上（中等程度時）：建議尋求身心科或精神科諮詢。

### 學校可以如何協助？

由於學童的長新冠症狀可能會影響到在校原本的學習和同儕關係，因此，要請班導師先協助衛教班上同學，關於長新冠症候群以及其所可能帶來的影響，減少對長新冠症候群的標籤化與誤解。另外，要請班導師與輔導老師針對孩子目前的學習能力與專注力，共同擬定屬於孩子個人化的短期學習目標和計畫。同時也建議學校評估及安排相關諮商輔導資源，讓孩子在學校可以有一個情緒抒壓的管道，並協助孩子在校處理與同儕相處之間所遇到的困難。長新冠症候群並不可怕！早期發現、早期治療，陪伴孩子一起面對最重要。🌍