



保良局劉陳小寶家庭及兒童綜合服務中心
註冊社工 張鳳仙

媽媽不見了?! (分離焦慮症)

妳是否留意到寶寶很喜歡黏着你，即使爸爸在場，只要妳稍微離開一下，寶寶就會嚎啕大哭？子女反應之強烈，往往會令為人父母的家長感到憂心忡忡，心裡疑惑子女會否患上普遍專家指出的「分離焦慮症」。一般來說，寶寶大概由8個月大開始便能分辨家人及陌生人，能對媽媽產生依附與愛戀的感覺。如果寶寶最常接觸的是只有媽媽，媽媽一旦不見了，便會感到不安及憂慮，誤以為從此就會失去媽媽。另外，如果寶寶曾經有不愉快的經驗，例如睡醒後發現媽媽不見了，哭了很久才見到媽媽，寶寶會更害怕失去媽媽。一些性格內向、較易緊張、敏感的寶寶，分離焦慮的症狀會較明顯。

寶寶面對照顧者的離開，出現輕微的分離焦慮是寶寶成長的必經階段。嬰兒需要透過分離，從而分辨出自己與父母是兩個不同的個體，慢慢學會了解人與人之間的分離與重聚，從而愉快地成長。

當妳發現子女是屬於較易敏感、怕陌生的焦慮型嬰兒，媽媽可以從寶寶6個月起多接觸不同地方的人群，如公園、親戚朋友家、教會等。與此同時，媽媽需要讓其他家庭成員照顧寶寶，當寶寶哭時也不要搶來呵護，讓寶寶接受不同人的照顧，提昇寶寶的適應力。

當妳每次要與孩子分離時，事前可以明確地告知寶寶自己的去向，並承諾會回來，態度要溫和堅定。起初寶寶會不明白，亦不會因為妳事前的告知而表現得合作，孩子會繼續以哭鬧的方式企圖阻止妳出門。這時媽媽要狠心，體會到孩子的感受及表明立場後，便要離開，千萬不要心軟。只要妳信守承諾，寶寶便能透過這個過程建立與父母的安全感界線。但切忌向寶寶說謊，例如你要上班，卻說外去一會很快便回來。

因分離而造成的焦慮會隨著寶寶的長大而慢慢消失，各位家長不需過份擔心，只要謹記處理與寶寶分離過程中要言行一致，信守承諾。假如寶寶分離焦慮的情況隨著年齡長大亦沒有改善，而且情況愈來愈嚴重的話，例如寶寶連續四星期每天因為害怕和父母親分開，出現過度痛苦的情緒，甚至不能上學或去其他地方、因害怕分離而拒絕睡覺，或在睡覺時出現分離主題的惡夢，這時家長便須向專業人士尋求協助。