

認識適應障礙症

※什麼是適應障礙症？

適應障礙症是指個人在發生壓力事件的一個月內出現無法調適的一種心理反應，通常在壓力事件解除或逐漸調適壓力後，其不適症狀會在六個月內逐漸改善。

※適應障礙常見的臨床特徵：

1. 憂鬱：情緒低落、無望感、無助感、容易哭泣等。
2. 焦慮：坐立難安、過度擔心、恐懼、害怕等。
3. 行為問題：退縮、逃學、打架、破壞、自傷及偷竊等。
4. 其他可能出現的症狀：失眠、睡眠困難、注意力差、心悸、手抖、日常功能障礙、失去對工作的興趣、社會生活適應能力降低等，進而影響工作或學業，甚至後續衍生自傷及自殺念頭，有些適應障礙會混合多種臨床特徵而非明顯的單一特徵。

有上述症狀者不一定是適應障礙，請至精神科門診就醫。

※適應障礙的治療：

- (一) 認知心理治療：可以經由會談、想法的改變，來減少焦慮、壓力或無法控制的情緒，增加個人的因應能力技巧及建立正向的認知。
- (二) 心理諮詢：參加一對一的諮詢或是以團體方式進行的諮詢。提供一個比較安全的環境，引導說出其恐懼、害怕或擔心，也可以和有同樣感覺的人分享經驗，以得到支持、減輕或除去負面的情緒及想法。
- (三) 壓力管理：學習解決問題的技巧，提升個人的壓力管理能力或回覆適當處理壓力的自主能力。
- (四) 行為和社會訓練：提供當事人發展有效的人際溝通技巧、接觸可利用的資源，增進愉悅的體驗。採用角色扮演、楷模學習、行為改變技術、社交技巧訓練、做決定的技巧、放鬆訓練和系統減敏感法等來協助訓練。
- (五) 合宜的藥物輔助：必要時依醫囑服用抗焦慮、抗憂鬱、情緒穩定藥物等。

※適應障礙的照護：

- (一) 鼓勵當事人練習表達其壓力源及內心想法及感受，予以傾聽及同理，並適時提供正向的回饋。

- (二)引導及討論建立有效的紓壓方式，例如閱讀、按摩、運動、深呼吸或肌肉放鬆法。
- (三)培養良好的生活作息，維持健康的生理功能，例如均衡飲食及充足睡眠。
- (四)適時主動尋求外界資源，讓專業或醫療團隊提供協助。

資料來源：台北榮民總醫院健康 e 點通