

適應障礙症 (Adjustment Disorders)

定義： 有明顯的生活壓力出現（如工作、學業、感情、個人健康、人際關係或經濟問題等），令患者無法適應及處理，導致行為及情緒上受到影響。患者可以受著單一、多種或持續出現的壓力源所影響。只要離開壓力源，病症便會消失

症狀： 適應障礙症患者大多受著情緒困擾，普遍出現下列症狀：

- 焦慮症狀：懼怕、害怕外出、冒汗、手震、經常擔憂
- 抑鬱症狀：心情低落、失眠、體重下降、食慾不振、自覺生存沒有意義
- 混合型：上述兩者之混合出現

此外，適應障礙症還會有下列症狀：

- 患者沒有焦慮或抑鬱的情緒表現，但訴諸於身體不適，如疲乏、頭痛、腹瀉等，但往往在身體檢查時均顯示正常
- 工作效率降低，學習能力減弱；表現較孤獨、離群、不參加社會活動、不注意個人衛生等
- 出現行為問題，如逃學、打架、毀壞公物、偷竊等
- 這些症狀通常在壓力出現後 3 個月內產生，而且較少會持續超過 6 個月

成因： 適應障礙症與環境因素及個人適應能力因素有關，後者受著如先天氣質、創傷經驗、生理疾病等因素影響

治療方法：

(一) 藥物治療：根據具體的情況由醫生處方抗焦慮藥物和抗抑鬱藥物等，一般會以低劑量、短療程為主。在接受藥物治療的同時，應配合心理治療以助舒緩症狀，患者回復到壓力發生前的狀態

(二) 心理治療：可透過個別輔導、家庭治療和社會支援等方式進行，目的在於處理當時人的心理應對方式及為疏導情緒

給患者的建議：

1. 做一些資料搜索，以了解自己的治療進程和緩解壓力的方法，有需要時尋找輔導員、心理學家、精神科醫生或醫生的專業協助
2. 專心投入感興趣的活動（如做運動、繪畫、書寫等），有助放鬆情緒。

給家人的建議：

1. 若發現你的朋友或家人在面對或處理轉變時有困難，嘗試鼓勵他／她說出感受
2. 家人儘量多瞭解適應障礙症，多體諒患者，並鼓勵患者主動求助
3. 如果患者症狀持續未有改善或變得嚴重，請盡快尋求精神科醫生和臨床心理學家的協助
4. 家人儘量多認識患者所服的藥物及治療方向，陪伴患者覆診，並將患者情況如實告知醫護人員

有用資源：

受情緒及精神困擾的人士，如希望接受專科治療，可參考流程表

緊急求助熱線

- 明愛樂晴軒：2278 1016
- 社會福利署：2343 2255
- 明愛向晴軒：18288
- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 生命熱線：2382 0000