FMOOC-17-18 043011

Harvest Seminary
認識精神(心理)病患 (二)

Instructor: Elice Yung
翁祝偉珍
April 30, 2011
Licensed Marriage and Family Therapist

1

課程的目的

- 了解精神病患
- 認識一般較普遍的精神病患而能約略診斷
- 鼓勵患者及早尋求幫助及接受治療

2

廣泛性焦慮症 (General Anxiety Disorder)

至少六個月間對日常事務有著連續、莫名恐懼, 過度的緊張感及難控制的憂慮, 擔心或害怕有不好的事情發生

- **其症狀包括：**
  - **無法放鬆**
  - **疲勞和頭痛**
  - **無法集中注意力**
  - **易怒**
  - **肌肉震顫**
  - **失眠**

在六個月期間內憂慮心情的日子比正常日子為多, 有至少三項以上症狀

3

廣泛性焦慮症 (cont'd)

- 女性比男性的罹病比例稍多 (女性約**55% - 60%**)
- 終身盛行率 **5%**
- 一半以上初發期是兒童或**青春期**
- 病程為慢性但起伏不定, 常有壓力時惡化

4

恐慌症 (Panic Disorder)

突然出現極其害怕處於危險之中的恐慌（焦慮）感。恐慌症發作時，患者會出現下列 (4或以上) 症狀，至少一個月持續擔憂另一次恐慌發作

- 心跳劇烈
- 冒冷汗或手心冒汗
- 顫抖、抽搐或感覺發抖
- 呼吸急促
- 肌肉緊張或心神不定
- 胸痛或不適
- 反胃或腹瀉
- 頭昏或眩暈
- 虛幻感
- 害怕失去控制或害怕發瘋
- 害怕死亡
- 麻木
- 發冷或潮熱

5

恐慌症 (cont'd)

- 恐慌症個案罹患重鬱症的比例高達50%-65%
- 終身盛行率 1.5%-3.5%
- 常見與其他焦慮疾患共同罹病 (社交恐懼症 15-30%,廣泛性焦慮症 25%, 強迫症 8-10%)
- 女性的比例要比男性高兩到三倍
- 患者一等血親盛行率比一般民眾要高4倍 - 7倍
- 恐慌症的初發年齡是青春期晚期到35歲左古

6

強迫症 (Obsessive Compulsive Disorder - OCD)

症狀包括

- 導致焦慮的令人不安的非理性想法（強迫性意念）
- 不斷重複相同的行為（強迫性行為）才減輕他們的焦慮

強迫性意念 (Obsession) 例子，造成明顯焦慮及痛苦：

- 過度注意灰塵和細菌
- 挑剔懷疑
- 需要以特定的順序排列物品，不對稱時會強烈不舒服

強迫性行為 (Compulsion) 例子，用來抵消焦慮：

- 反覆洗手
- 不斷重複檢查
- 嚴格要求物品按順序排放
- 計數，重複默念字句

7

強迫症 OCD (cont'd)

- 如果不加以治療，強迫思維 發作的頻率可能會增加，也更令人困擾，同時強迫行為也會更頻繁更費時，因而破壞日常工作、家庭生活和人際關係。
- 強迫性意念或強迫性行為須已造成明顯痛苦，浪費時間(每日超過一小時)，或嚴重影響生活或工作
- 終身盛行率 2.5%
- 初發年齡多於青春期及成人早期，也可於兒童期初發
- 女性與男性的罹病比例相同

8

恐懼症

恐懼症是對特定物件、情況或活動有無法控制、不理性和持續性的恐懼感。

恐懼症有三種類型

- **特定恐懼症 (Specific Phobia)**
  - **對無害的事物或情況有過度和極度的恐懼感**
- **社交恐懼症 (Social Phobia)**
  - **因害怕在社交中處於難堪的境地，而產生與之相關的焦慮和不適感**
- **廣場恐懼症 (Agoraphobia)**
  - **害怕會在公共場合遭受恐怖襲擊而難以逃離**

9

焦慮症狀的治療方式

- **心理治療: 減緩因焦慮造成的思考行為混亂**
- 幫助患者對病情有病識感，了解起因 (傷痛及壓力來源)
- 維持適當的營養、睡眠、休息、儀表、運動，個人衛生、循環保暖、活動安排, 作感興趣的活動
- 幫助患者解決可能存在的壓力，或面對不能改變的現實
- 學習改變不健康思維模式以減少出現的次數及其反应强度
- 鼓勵抒發感覺
- 作正面積極的心態, 阻止負面的思考
- 內在的醫治 – 體會在天父裏的深愛,倚靠, 原諒及盼望
- 藥物治療 - 隨著病情的緩解，所服用的藥物量是可以在醫生的許可下逐漸減少的

焦慮症狀的行為治療

- **肌肉放鬆及呼吸訓練**
- 想像最壞的情況
- **恐懼症治療**
- **抒發因害怕某些特定事物的恐懼造成的心理障礙, 如採漸進式的暴露在他害怕的東西或地方 (Systematic Desensitization)**
  - **如**害怕狗,害怕考試, 不敢出門,怕高,怕使用公共廁所, 慢慢與患者去經歷或觸摸
- **強迫症治療**
- 重複檢查,使用 (" X") 為完成記號

11

經文 - 幫助焦慮

不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了太 6:34

不要憂慮說：吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。太 6:31-33

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他詩 42:5

應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念腓 4:6-7

神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。詩 46:1

凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念腓 4:8

寧靜禱文
The Serenity Prayer

主啊！求祢賜我寧靜的心，
去接納我所不能改變的事物；
賜我無限勇氣，去改變那有可能改變的東西；
並賜我智慧去認識這兩者的差異

God grant me the serenity
to accept the things I cannot change;
courage to change the things I can;
and wisdom to know the difference.

By Reinhold Niebuhr

創傷後遺症(Post-traumatic Stress Disorder - PTSD)

多發於親身經歷過生理或情緒重大創傷事件的病患

其症狀包括 (一個月以上)：

- 夢魘再現
- 過份警覺及過渡驚嚇反應
- 侵入性的想法及／或回憶
- 處於與重大創傷事件相仿的情況時，會感受到極大的情緒、精神或生理壓
- 感覺麻木或脫離
- 無法入睡
- 緊張不安
- 沮喪
- 難保持專注或完成工作

14

創傷後遺症 PTSD (cont'd)

- PTSD 可能是由於自然災害、災難、兒童期時遭受到生理或性侵害，或目睹他人受到嚴重創傷所致
- 患者持續逃避與創傷有關的刺激，包括有關的思想、感受，並逃避引發創傷回憶的活動、地方或人們
- 終身盛行率 1-14%
- 來自社會極度動蕩不安及內戰的新移民中，比率會上升
- 初發年齡可於兒童期及任何年齡
- 通常在創傷後三個月內出現症狀，但也可能延遲好幾個月甚至幾年才初現症狀

15

創傷後遺症治療

- 盡早獲得輔導
- 請患者詳述事情發生經過
  - 時間，地點，人物，患者在做什麼
- 幫助患者表達感受
- 向他解釋，可能可能有的症狀
- 鼓勵患者需要時間慢慢復原
  - T (Talk) 傾吐, T (Tears) 眼淚, T (Time)時間
- 維持適當的營養、睡眠、休息、儀表、運動，個人衛生、循環保暖、活動安排，作感興趣的活動
  - 肌肉放鬆及呼吸訓練
  - 參加治療小組

16

物質依賴 (Substance Dependence)

長期濫用某物質後，產生一種心理上與身体上的强烈而不能克制尋覓该种物质的状態，冀以体验重復使用该物质的心理快感，

- 停用或減量會有戒斷症狀
- 比自己預期用的久 - 需用大量增加量以達到所欲效果
- 自己知道用的過頭了 (多次不成功的減量或戒除)
- 所有時間都花在取得, 使用之上
- 即使有很多引此引發的問題還是繼續用藥
- 為了用藥而減少或放棄重要的社會，職業或活動

物質- 包括酒精、鴉片、大麻 、 镇静安眠药、麻醉剂、兴奋剂 ..

17

酒精依賴 (Alcohol Dependence)

- 酒精耐受性 (alcohol tolerance) - 需要更多酒精才能達到先前相同的效果
- 戒斷症狀 (withdrawal symptoms) - 停止飲酒時，患者會出現極不舒服的反應， 如出汗、心跳明顯加快、手震、失眠、嘔吐，出現幻覺或發抖或抽筋 ..
- 酒精依賴的警訊
  - 酒精使用失控, 經常的慾望
  - 消耗量增加
  - 行為極端
  - 暫時喪失意識
  - 早晨飲酒
  - 不顧酒精使用的社會性和人際關係的後果, 如工作缺席, 妻離子散

18

酒精依賴治療方式

- 藥物治療 – 主要以藥物治療改善戒斷症狀的不適
- 心理治療 –
  - 從改變認知開始, 了解過度飲酒的危害,是一種疾病。對健康有長久的損害
  - 培養良好的心理素質。遭遇挫折、衝突時, 採用健康的應對方式
  - 使情緒有發洩管道、學習建立和諧的人際關係、增進自我了解及處理日常生活的能力與信心
  - 制定戒癮計劃
- 團體治療 – 藉由團體支持的力量達成戒酒的目的
  - 戒酒互助會（簡稱Alcoholic Anonymous）
- 家庭治療 –
  - 以溝通互動模式，引導及促進家庭成員正向、坦誠的溝通，共同面對家庭核心問題，一起努力解決

19

病態性賭博(Pathological Gambling)

當一個人的賭博行為出現失控，而無法自拔時，但仍有持賭博的念頭，他便是病態賭徒。

- 腦海常充滿賭博的事情，如計劃下次的搏殺和籌集賭本
- 需要逐漸加大注碼才可達到賭博的刺激
- 多次嘗試控制，減少或戒賭，但都不成功
- 當減少或停止賭博時會感到不安或煩躁
- 以賭博來暫時舒解不快的情緒（如內疚、焦慮和抑鬱）
- 每當賭輸後，會再賭，希望「追」回所輸掉的
- 向家人、輔導人員或其他人「講大話」來隱瞞賭癮
- 為找賭本原故而作了非法行為，如詐騙、偽造及偷竊等
- 因賭博而不顧朋友、親人、工作、事業 ..的傷害
- 因賭博以致債台高築而要靠別人作出金錢上的援助

若然以上有五項或以上的情況正發生, 患者已染上病態賭博

20

病態賭博的治療方法

- 心理輔導以增強自我控制的能力, 行為及認知治療
- 醫生可能會處方藥物，協助患者控制因嗜賭而感到不安或失落的情緒
- 如何自救- 自我控制方法, 例如
  - 避免出席任何賭博場合
  - 控制現金的流轉 和供應
  - 控制精神壓力 - 定時做運動(如緩步跑)及學習鬆弛的技巧，或進行消閒活動(如聽音樂、與朋友逛街)
  - 養成記錄的習慣 - 了解自己的賭博行為，找出賭博的傾向和模式
- 參加互助小組 -群體治療
  - http://www.gamblersanonymous.org
  - 列治文區精神健康服務機構RAMS http://www.ramsinc.org/, *Problem Gambling Helpline* at 1-888-968-7888
  - http://www.hkmenshealth.com/text/b5/mind/gambling.aspx

精神分裂症 (Schizophrenia)

- 多青壯年發病, 盛行率0.2 – 2.0%
- 主要影響的心智功能包含思考及對現實世界的感知能力，並進而影響行為及情感
- 在思維、情感、行為的分裂, 精神活動與環境的不協調 (分裂)
- 與現實有明顯的脫節，不合邏輯的思考, 在情感上表現不適當, 嚴重影響其日常生活。

精神分裂症 (cont'd)

症狀: 以下五項症狀具二個以上，至少持續一個月

1. 妄想 delusions,如
   - 坚信有人要迫害他 (被跟踪, 欺騙、嘲笑 、折磨..)
2. 幻覺 hallucinations,如
   - 幻听: 听到的来自外界的声音。
   - 幻視：看到一些本不存在的圖像。
   - 幻触：感到被触摸的感觉。
3. 混亂的言語 - 語無倫次，脫離現實的言談等
4. 有混亂的或僵直的行為
5. 負向症狀，表情平淡、思考或語言貧乏、生活退縮或無意志力

精神分裂症的治療 (cont'd)

- 藥物治療
- 心理治療：
  - 處理壓力
  - 生活適應上的進步。改善焦慮、恐懼、睡眠，以及增進休閒功能
  - 改善強迫想法或行為、憂鬱、工作功能、社會關係，則需要持續接受心理治療
- 復健治療：重建社會可接受的行為，適應社會生活而重返社會，透過有意義、有目的的活動達到治療與復健的目的。如社交技巧訓練、求職技巧訓練；娛樂治療，培養良好的工作態度與習慣及增進社會功能。

注意力缺失/過動疾患 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder ADHD)

先天的腦神經發展異常,導致言行舉止易受外界環境刺激影響

最新的研究認為

- 遺傳性的多巴胺 (Dopamine) 失常引致。
- 正腎上腺素 (Norepinephrine)新陳代謝有影響

- 主要病徵
  - 注意力散漫 (inattentive) 或 集中困難 (Attention-deficit)
  - 活動量過多 (hyperactive)
  - 自制力弱 (impulsive)
- 若沒有正確的協助方法，長期下來，學業成績、事業成就、社會和情緒的發展，都會造成不利的影響。如有情緒障礙、犯罪問題，易沉淪於酒、藥
- 約有5% 至7% 的小朋友罹患注意力缺失與過動症，其中男孩較高約9% ，女孩約3% 且以注意力不集中居多

ADHD: 注意力不足症狀

1. 無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤
2. 在工作或遊戲當中無法持續維持注意力
3. 和別人說話時，似乎沒在聽
4. 無法完成老師或家長交辦事務，包括學校課業、家事等
5. 缺乏組織能力
6. 常避免，不喜歡或拒絕參與需持續使用腦力的工作，如：學校工作或家庭作業。
7. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西，如：玩具、鉛筆、書等。
8. 容易被外界刺激所吸引。
9. 容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。

持續六個月以上，出現六種或以上注意力不足症狀

ADHD 過動／衝動症狀

1. 在座位上無法安靜的坐著，身體扭來扭去。
2. 課堂中常離席，坐不住。
3. 在教室或活動場合中不適宜的跑、跳及爬高等。
4. 無法安靜的參與遊戲及休閒活動。
5. 不停的動（就像發動的馬達）。
6. 話多（經常不間斷地持續說話）。
7. 問題尚未問完前便搶先答題。
8. 不能輪流等待（在需輪流的地方，無法耐心等待）
9. 常中斷或干擾其他人，如：插嘴或打斷別人的遊戲

持續六個月以上，出現六種或以上過動／衝動的症狀

ADHD治療

- 先尋求專業兒童青少年精神科醫師確立診斷
- 瞭解症狀
  - 中文網站：http://www.adhdinchinese.org，ADD/ADHD的小孩父母所組成，分享寶貴經驗
  - 灣區CHADD (Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder美國過動兒協會) 的分會 http://www.chaddnorcal.org/
- 與學校老師、輔導、及專業人員一起幫助孩子在學習上的特別需要
- 減輕「短時記憶」的負荷量，處理資訊的方法和別人不同
  - 將資訊分解成一小段一小段
  - 建立結構的生活：如把大型的，複雜的工作，分割成幾個小部分來完成
  - 為每一項作業設定最後完成的期限，獎勵完成每一樣工作。
  - 每天都列出「當日工作清單」(to do list)。在安靜的地方工作。一次只做一件事
- 生活的規律性: 每天以一樣的順序做相同的事。飲食要均衡，適當的運動，每晚有充足的睡眠

ADHD治療 (cont'd)

- 一定要告訴孩子，注意力缺失過動症不表示他笨，不是殘障，也不是他壞
- 鼓勵取代指責是最好的方法 - 用獎勵的方式教導孩子正確的行為模式以及與人相處的應對進退，獎勵學習能力、人際關係、自制力、情緒控制得到改善
- 培養孩子運動的習慣，運動可以消耗過動兒體內用不完的精力，在運動的過程中孩子也可以學到團隊合作的精神，千萬不能小覷運動的好處
- 藥物治療：藥物能減少內在衝突和焦慮感，使管理注意力衝動和情緒的神經中樞得以正常運作，增加專注力

自閉症Autistic Disorder

- **社交能力缺失, 如**
  - **多種非言語行為有明顯障礙，如目光交流、面部表情、身體姿勢**
  - 不能發展與其發育程度配合的同輩關係
  - 缺少社交及情感的互動能力**(reciprocity)**
- 溝通能力缺失. 如
  - 語言發展遲緩，甚至完全沒有語言能力
  - 與人打開話匣子或持續談話的能力缺失
  - 以固定、反覆、或特異的方式使用字句
  - 缺乏各種自發的假想性遊戲
- 行為、興趣、及活動的模式相當局限重覆而刻板, 如
  - 不正常的專注一或多個有限的興趣
  - 明顯無彈性地特定常規或儀式行為（**rituals**）
  - 刻板而重覆的動作（**mannerism**）（如：手掌絞扭、複雜的全身動作）

自閉症 (cont'd)

- **發生年齡都是在嬰兒期或兒童期**
- 功能發展的障礙或遲滯，與中樞神經系統的生物性成熟有強烈相關
- 在三歲以前表現出異常及/或有缺陷的發展，其特點為社交互動，溝通，及侷限、重複的行為三方面之功能異常
  - 社交
  - 用於社交溝通的語言
  - 象徵性及想像性遊戲
- 男女比為 **3-5:1**
- 自閉症 **2-5 / 10000**

亞斯伯格症（Asperger's Syndrome, 簡稱AS）

- 是神經發展障礙的一種，可歸類為自閉症其中一類
- 具自閉症相同型式的社交互動本質障礙及侷限、固定、重複的興趣或活動項目為特徵
- 與自閉症主要的不同: 並無臨床上明顯的一般性語言遲緩（如：到兩歲能使用單字、三歲能使用溝通短句）
- 在認知發展或與年齡相稱的自我協助技能、適應性行為（有關社會互動則除外）、及兒童期對環境的好奇心等發展，臨床上並無明顯遲緩。
- 又稱高機能自閉症，沒有智能障礙的自閉症

亞斯伯格症 - 特徵(cont'd)

1. **溝通困難 (communication deficit)**
   - **無法適切地運用肢體、姿勢、眼神或表情來輔助其口語表達**
   - 面無表情或過度誇張
   - 不易正確解讀他人的肢體語言
   - 語義理解困難;以表面字義理解語言

2. 社交困難 **(social deficit)**
   - 不易理解別人的情緒,不正確的情緒表達方式
   - 欠缺社會性常識、無法察覺不成文的社會規範
   - 年幼時對團體較無歸屬感，自滿於獨處;較年長後雖有社交意圖，卻因技巧差而被孤立
   - 常見動作笨拙及身體自覺性差：如粗大動作協調不佳,精細動作困難

3. 固執或狹窄興趣 **(rigidity or restricted interest)**
   - 常常是單獨進行其特殊興趣之活動
   - 佔據個案大部分時間及談話內容

亞斯伯格症 (cont'd)

- 主要治療:
  - 先尋求專業兒童青少年精神科醫師確立診斷。知道問題所在，治療就能開始
  - 教育：瞭解症狀
  - 與學校老師、輔導、及專業人員一起幫助孩子在學習及社交上的特別需要
  - 學習
    - 正確的情緒表達方式
    - 正常的語言**溝通**
    - 社交常識及規範
    - 團體生活,歸屬感
    - 正確解讀他人的肢體語言
- 愛迪生、莫札特、愛因斯坦、牛頓都有亞斯柏格症
- 即平均每一百名新生嬰兒會有**0.7**名是患者
- 整體約有**75%**為男性