

識別、介入及轉介有情緒困擾的學生

Dr. SN Chiu

趙少寧醫生

snchiupsy@gmail.com

情緒

- ◇ 各人天生有多種情緒：
 - ◇ 焦慮、憂鬱、暴躁、激動、愛與被愛、害羞、釋然、擔心、高漲.....
- ◇ 不同情緒有不同功能
- ◇ 情緒能夠「感染」
- ◇ 情緒沒有好壞之分；只有適合與否

情緒病

- ◆ **人駕馭情緒----->情緒駕馭人**
- ◆ 情緒病有異於正常的情緒變化：
 - ◆ 可以是無緣無故發生的
 - ◆ 持續很久
 - ◆ 情緒的變化比其他人嚴重
 - ◆ 帶來負面後果

中小學生常見的情緒病

- ◆ 焦慮症
- ◆ 抑鬱症
- ◆ 強迫症
- ◆ 恐懼症
- ◆ 驚恐症
- ◆ 疑病症
- ◆ 壓力創傷候群症

中、小學生常見的精神問題

- ◆ 自閉症
- ◆ 亞氏保加症
- ◆ 專注力失調/過度活躍症
- ◆ **各類情緒病**
- ◆ 思覺失調
- ◆ 濫藥相關的精神問題
- ◆ 進食失調症
- ◆ 睡眠相關的精神問題
- ◆ 資優學生的相關精神問題
- ◆ 上網成癮症

輕性精神病與重性精神病



識別

焦慮症 (經常焦慮症)

- ◆ 最常見的情緒病
- ◆ 患病率：4%
- ◆ 經常處於緊張狀態
- ◆ 沒有特定的焦慮對象：人、事、物
- ◆ 很多過份**擔憂**
- ◆ 難以集中精神
- ◆ 失眠、呼吸困難、心悸、冒汗、胃痛等
- ◆ “School Refusal” 之中最常見的情緒困擾

焦慮症 (經常焦慮症)

◆ 擔憂：

- ◆ 遠超過現實的可能性 - 『災難化』思維
- ◆ 忽略了值得喜悅的方面
- ◆ 極早發生；如考試前三、四個月
- ◆ 影響睡眠、情緒和集中力

抑鬱症

- ◆ 有大大上升趨勢：
- ◆ 女：男 = 2：1
- ◆ 與「不開心」有所不同
- ◆ 症狀：情緒、身體、思維等

抑鬱症

- ◇ 情緒：
 - ◇ 低落
 - ◇ 易怒
 - ◇ 失去興趣
- ◇ 身體：
 - ◇ 失去胃口
 - ◇ 消瘦
 - ◇ 失眠
 - ◇ 疲累等
- ◇ 思維：
 - ◇ 無望、無助、無價值、自殺

強迫症

- ◆ 強迫(重覆)思想行為症
- ◆ 強迫思想：
 - ◆ 清潔、整齊、數字正確
- ◆ 強迫行為：
 - ◆ 洗手、洗澡、數東西、排列物件
- ◆ 可引致嚴重生活受損

恐懼症

◇ 三類：

◇ 單純恐懼症：

- ◆ 畏高、懼怕昆蟲、
打雷、幽閉空間

◇ 市場恐懼症：

- ◆ 怕人多的地方

◇ 社交恐懼症：

- ◆ 怕交友；或成為社交焦點

驚恐症

- ◆ 嚴重和突如其來的焦慮
- ◆ 沒有甚麼原因引起的
- ◆ 懷疑自己將會死去
- ◆ 症狀自動消失
- ◆ 重覆地發生
- ◆ 很多病人亦同時患上抑鬱症或濫藥

疑病症

- ◆ 因身體不適而懷疑自己患上某些疾病
- ◆ 身體檢查及化驗結果顯示正常，仍然估計自己患有未被發現的疾病
- ◆ 徵狀持續六個月以上
- ◆ 患病率：4-9%
- ◆ 病患者經常周旋於不同醫生、化驗所之間

壓力創傷候群症

- ◇ 經歷或目睹災難性事情之後所產生以焦慮為主的症狀
- ◇ 三大症狀：
 - ◇ 景象重溫
 - ◆ 「回閃」和噩夢
 - ◇ 「逃避」行為
 - ◇ 常處於高度戒備狀態

焦慮症和抑鬱症的簡易評估法

抑鬱症自我評估問卷

- ◆ 在過去兩星期或多於兩星期, 你是否差不多每天都有以下的感覺?
 - ◆ **a1.** 感到悲傷、低沉和鬱悶
 - ◆ **a2.** 對工作、嗜好和任何活動都失去興趣
- ◆ 如果你沒有**a1** 或 **a2**的狀況, 你很可能沒有抑鬱症
- ◆ 如果你有其中一項或兩項都有, 請回答以下問題:

抑鬱症自我評估問卷

◆ 你在過去兩星期或以上，你是否差不多每天都有下列的徵狀？

1. 胃口差或有暴食的傾向
2. 失眠 (在床上超過一小時仍不能入睡，易醒，或天未亮已經醒過來)
3. 比平時需要更多睡眠 (比平時早上床，遲起床和睡午覺)
4. 容易疲倦, 體能下降
5. 活動量和說話減少，動作遲緩或坐立不安
6. 逃避與人接觸
7. 受到別人的讚許，也不會感到高興
8. 常感覺無能，或者經常自我批評
9. 工作、學習或管理家務的能力下降
10. 感到自己很難應付日常生活中的責任
11. 精神很難集中和做決定

如果你有a1 或 a2的狀況，加上上述11項徵狀的其中4項的話，你很可能有抑鬱症。建議你要去尋求專家 (家庭醫生、輔導員、社工或精神科醫生) 的幫助

焦慮症自我評估問卷

- ◇ 過去多於六個月的時間，大部份的日子裏，對生活上多項事情或事件出現過度焦慮或擔憂；或
- ◇ 對擔憂難於自控；加上
- ◇ 下列六項徵狀裏最少三項：
 - ◇ 感到不能安靜下來，感到緊張激動
 - ◇ 容易感到疲倦
 - ◇ 難於集中精神或腦海一片空白
 - ◇ 易於動怒
 - ◇ 肌肉繃緊
 - ◇ 難於入睡/不能熟睡

中小學生患情緒病的行為表徵

- ◆ 沉默寡言
- ◆ 社交疏離
- ◆ 逃避責任性工作
- ◆ 『驅體化』徵狀
- ◆ 經常遲到、缺課
- ◆ 上堂時不能集中精神

介入

介入情緒困擾的學生當注意的事項

- ◆ 先建立信任關係
- ◆ 輕性 v.s. 重性
- ◆ 重性：盡早轉介 – 黃金治療期！
- ◆ 輕性：
 - ◆ 那一種？
 - ◆ 危險程度 (Risk Assessment)
 - ◆ 學生本人及家長的態度
 - ◆ 學生的支援系統

介入情緒困擾的學生當注意的事項

- ◆ 學童的問題，往往反映更深層次的問題：
 - ◆ 情緒病的家長
 - ◆ 父母的感情問題
 - ◆ 欺凌
- ◆ 自己的限制：
 - ◆ 能力有限
 - ◆ 自我情緒處理

介入情緒困擾的學生當注意的事項

- ◆ 學校實質的安排：
 - ◆ 知會相關的老師：安全 v.s. 私隱
 - ◆ 彈性上學時間/時段
 - ◆ 功課的安排
 - ◆ 若需要時，如何向其他同學解釋
 - ◆ 與醫生保持溝通

轉介

甚麼情況下需要求醫？

- ◆ 不穩定情緒兩星期以上，或
- ◆ 不穩定情緒引致學業、社交、家庭關係受損，或
- ◆ 出現自毀/自殺意念或行為

轉介求醫途徑

- ◆ 私人執業精神科醫生
- ◆ 私人執業臨床心理學家
- ◆ 醫管局精神科專科：
 - ◆ 轉介
 - ◆ 排期
 - ◆ 臨床心理學家需再轉介
- ◆ 精神科熱線：
 - ◆ 醫管局精神科熱線：24667350
 - ◆ 社會福利署：23432255
 - ◆ 香港心理衛生會：27720047
 - ◆ 浸會愛群社會服務處：25354135
 - ◆ 撒瑪利亞防止自殺會：23822222
- ◆ 輔導員 (Counsellor)

謝謝！