

精神障礙學生

精神障礙學生的特質

精神異常與一般常人並無明顯的差別，尤其是症狀輕微時，幾乎看不出來，因此容易忽略他們，以致喪失可以早期幫助他們的機會。精神異常的形成原因有兩種：一為生理因素(器質性因素)造成，如遺傳性疾病、內分泌障礙、新陳代謝障礙、循環系統障礙以及大腦病變等；二為原因不明。可觀察到的精神異常的行為表現有以下情況：

1. 外觀有的舉止神秘兮兮，避免人家知道他的「廬山真面目」，另一種是妖艷過份，奇裝異服，顯然與其身份不相配襯。還有一種為衣衫襤褸、蓬頭垢面、不修邊幅或過分隨便、過份浪漫者。
2. 行為動作目標不明，讓人疑雲重重外，活動量突然間比平常的一般標準增加很多，或是減少得相當明顯，都值得注意。還有其他一些異常動作，如喃喃自語，可能受聽、幻覺的指使，衝動性、破壞性或攻擊性行為，有可能是受到他的妄想所支配，這些都要靠別人仔細、謹慎及敏銳的觀察才能發現。
3. 精神異常者有很奇怪的思想內容，若只存有做白日夢的現象(或稱幻想)，只能說其思想不現實而已；但一旦發現妄想(對偏差的思想深信不疑)，就已達到精神病的程度。此妄想的內容可能含被害、誇大、關係、嫉妒、色情等，通常一些無法預測或無法控制的動作常常因此而發生。此外，精神異常者之思考連貫力很差，

常有講話脫線、繞圈子等不連貫的現象(或稱散亂言語)。

4. 感覺偏差，有時有錯覺存在(看錯人或看錯事物)，嚴重發生幻覺(無中生有)，如：聽幻覺、視幻覺、嗅幻覺(聞到異味)、觸幻覺(爬蟲感)等，可能為「器質性」的徵兆。有些亦可能為「精神分裂症」的症狀，也有因此而導致不能預測的行為發生。
5. 情緒失當，感情太興奮，或悲傷都有問題，其較常見者為情緒不適當，不但自己的感情與自己的思考或行為不一致，如講到被害妄想的内容則大笑或高興，再來就是自己的感情與現實不配合，譬如遇見喜事反而悲傷，碰到喪事反而歡喜等。另一種就是沒有情緒反應，一般人戲稱「沒有感情的人」，也可能為異常現象。
6. 人格破裂，人格變化多端，如雙重人格或多重人格，如此一個人的人格統合不起來而變化莫測，已經造成精神異常的現象。另外，由於個人成長過程的心理創傷或發展偏差也會變成各種不同的人格違常，其中以妄想性人格違常和反社會性人格違常對於別人及社會之為害最大，值得我們注意。
7. 生活方式的障礙，失掉生活方式之規定性及合群性，已經是精神異常最明顯的表徵，經常由此而導致社交功能、工作能力、娛樂能力之障礙，造成真正的「心理障礙」，值得我們重視。

教師同學篇

1. 避免社會標記及污名：千萬不要責罵，嘲笑或歧視，否則會加重其病情。
2. 避免過份干涉：不要太縱容、太過溺愛或過分保護，否則其效果反而適得其反。
3. 最好是用冷靜、客觀的態度，凡是以適時為基準。盡量把他們拉回現實圈內。以同理心、友誼、親情或道德合理觀念來感化他們。
4. 如上述方法無效時，還是儘早送醫，早日治療，才可早日康復回家。

● 我得了精神疾病，該怎麼辦？

1. 尋求心理支持，檢視自己壓力源－因為精神疾病的病因包括生理、心理、社會等多重因素，所以最好能尋求專業心理輔導或訴諸親朋好友，探索自己在生活上是否有特定的壓力來源，想辦法加以紓解、改善。
2. 尋求醫療資源，讓自己康復－精神疾病就和心臟病、胃病、肝病等器官上的疾病一樣是可以治療的，所以要勇敢就醫，不必害怕。當狀況嚴重（例如已經數天未睡、幾近崩潰、無法自我照料、提不起精神洗澡、或者已經不斷和人發生衝突、想傷人或自傷）的時候，則需要家屬或其它保護人，依照「精神衛生法」的規定，安排「強制住院」，來積極救助我們脫離困境。

在學校，資源教室也可依同學的需要進行精神科門診轉介服務喔！

● **當家人或朋友罹患精神疾病，我能做什麼？**

1. 當我們知道家人或朋友得了精神疾病、或者是好像有精神方面的問題時，不要驚慌喔！我們可以盡力幫助他們面對疾病，邁向健康！
2. 尋找相關知識與資訊，積極協助他們就醫治療；另外，參加相關疾病的所屬團體或聯誼組織，可以獲得資訊使自己成長，又可以傾訴心中苦悶，互相關懷。
3. 去除罪惡感，建立樂觀的態度。親友生病並不是誰做了什麼壞事造成的，學習接受這就是一個病，永不放棄的陪伴他們渡過漫長的疾病歲月。
4. 耐心與包容：精神病友有時候會有比較大的情緒起伏，忽喜忽怒，有些則因為妄想，明明是白的也要說成黑的，又或者他們總是漫不經心生活散漫，有很多家屬因此會誤以為病人是「故意的」或者是「不學好」，而發生爭執乃至於激烈衝突。但其實這多半是病的關係，別太生氣或難過。
5. 傾聽：「傾聽」本身就有很好的支持效果，生病的人即使有時溝通能力變差，仍然需要有人用心的傾聽他所講的話。病人充分感受人際的溫暖與支持後，才能和社會產生良好的互動關係。
6. 感同身受：有時不妨設身處地的為病人想一想，瞭解病人的苦和寂寞，尊重病人，就能幫助病人穩定情緒喔！
7. 溝通及整合家人間的意見：不同的意見，可能帶來不必要的挫折與延誤，但是也可能帶來更多新的契機。整合雖然不容易，

但是一定要努力。

8. 好好照顧自己：不要因為社會環境排斥親友的病，而自我封閉或者忽視自己的需求，照顧好自己，才是能夠照顧病人的長久之計。

上述所提供之策略，須隨著每個學生的實際狀況進行適當調整，如有任何問題，可向資源教室老師進行諮詢。