

社交支援大有幫助

親朋好友的社交支援對於適應障礙症患者而言亦非常重要，適當的關懷有助舒緩病情。

李博士說：「適應障礙症可能會令患者的情緒起伏較為波動，變得容易哭、亦容易脾氣暴躁，容易與其他人爭執。當遇到適應障礙症患者發脾氣，應該在他們發洩情緒後，主動向患者表達關懷及鼓勵他們放鬆傾談，讓他們釋放自己積累的壓力，不應避之則吉或採取放任態度。」

▶ 親朋好友的陪伴對患者的病情大有幫助。



改變心態 減少壓力形成

改變對生活及應對事情的心態，可有助預防因巨大壓力而患上適應障礙症。

李博士說：「人生中好事和壞事總是並存，我們在日常生活總不可能只有壞事會發生。建議改變自己的視野，將目光集中在一些現有的美好事物，盡量不過分思考未來可能發生的壞事。即使現在正面對巨大壓力，如果不能改變外在環境，則需學習接受壞事既已發生，但仍然有其他美好的事情可以選擇，盡可能不要過分執着與擔心。如果能保持樂觀心境，有助減低自己承受的壓力，降低患上適應障礙症的風險。」

學會活在當下，對於減少構成壓力亦有重大作用。生活上的壓力很多時源於自己定下的目標，當自己與希望達成的目標有距離，無形的壓力會由此衍生，如果可以令生活簡單化，減少無謂貪婪，珍惜現在擁有的事物，人生需要面對的壓力自然不會無故增多，身心受到不良影響的風險亦會降低。



與患者傾訴時，要比平時更有耐性。在患者釋放所有情緒前，建議毋須給予任何意見或建議，待患者訴說所有煩惱後，才表達自己的支持，最重要是讓面對巨大壓力的患者知道自己身邊還有人在，並非孤軍作戰，對其病情會有幫助。」

李博士指出，在聆聽適應障礙症患者的煩惱時，除了讓他們放鬆抒發，可嘗試讓其明白壓力並非想像中大，改變對壓力源的看法，可有助減低病情持續惡化。

壓力積累大爆發

慎防

適應障礙症

在日常生活總會遇上大大小小的壓力，如無法妥善處理，日積月累或會演變成適應障礙症，出現一些類似抑鬱症、焦慮症等情緒病的病徵。

今期臨牀心理學家將為大家解釋，甚麼是適應障礙症、相關治療方法，以及如果身邊人患上適應障礙症，可以如何提供合適幫助。

撰文：梁仲泰 設計：劉子明

因遭遇巨大壓力而誘發

適應障礙症一般是因為患者在最近三個月內出現了無法處理的壓力，並引致出現情緒病的徵狀。

養和醫院臨牀醫療心理學中心主任李永浩博士說：「患者通常在最近三個月內遇上無法解決的問題，因而積累大量壓力，無法疏理而變得情緒化，例如容易低沉、對很多事情都有危機感等，情況嚴重有機會演變成恐慌症等嚴重的精神疾病。」

有兩大指標可協助判斷適應障礙症的嚴重程度，其一是壓力來源會令患者造成甚麼程度的痛苦，會否改變其原本的性格，引致巨大的情緒及行為變化；其二是適應障礙症會否影響患者日常生活，如大幅度收窄日常活動範圍、對日常喜好失去興趣、變得容易與人爭執等。」

適應障礙症的病徵與抑鬱症、焦慮症等情緒病相似，很容易將兩者混淆。李博士指出，兩者有兩大

決定性的分別：第一，適應障礙症的患者一般會有明顯的壓力來源，壓力來源得到紓解後，通常需時約六個月就能平復；惟抑鬱症及焦慮症等情緒病，即使外在壓力消失，如未經治療，仍有機會反覆病發；第二，適應障礙症的性質與抑鬱症及焦慮症不同，通常只是源於無法適應突如其來的壓力，而非如抑鬱症等情緒病般，可能由生理因素衍生出來。



▶ 適應障礙症患者一般在三個月內遭遇無法解決的巨大壓力，引致出現情緒病徵狀。

認知行為治療 紓緩病情

適應障礙症的患者一般可以透過認知行為治療，以紓緩因巨大壓力而引致的各種病徵。

李博士說：「臨牀心理學家會透過認知行為治

▶ 臨牀心理學家會透過認知行為治療，以助患者處理情緒。



療，引導患者思考自己面對的壓力，誘導其逐層分析。患者需思考自己所憂慮的事情，發生的機會有多大；如果事情確實發生，會有甚麼後果；發生後有甚麼解決方法等。臨牀心理學家會在過程中讓患者明白事情即使確實發生，自己其實有能力應對，從而逐步為患者建立自信心。誘導患者將注意力從未發生、最壞的可能性之中抽離，重新專注在日常生活，減低適應障礙症對患者的影響。」

醫生會視乎情況為病人處方藥物，以減低情緒病徵狀的嚴重性，但由於適應障礙症的病因是來自外來的壓力，而非生理原因，因此藥物對治本的幫助不大。行為治療的目標是從根本改變病人，讓他們認知壓力來源及加強處理情緒的能力。當病人認為該問題並非龐大壓力，適應障礙症會隨之得到改善。

▶ 人生除了工作外，還有更多已擁有的事物值得大家珍惜，建議不要過分執着。

養和醫院
臨牀醫療心理學中心主任
李永浩博士