

受精神和情緒困擾的青年

香港社會服務聯會



I. 前言

青少年的情緒困擾問題日益普遍，根據 National Health and Medical Research Council 的資料顯示，1 - 3% 青少年患有抑鬱症，24% 青少年在18歲時曾出現一樣抑鬱症徵狀，15 - 40% 青少年表示曾出現抑鬱情緒。本單元內容乃根據浸會愛群社會服務處青少年生命啟航服務所提供的資料撰寫，介紹不同類別之青少年精神病，以及有效地協助青少年康復者就業的技巧。

II. 目標

在完成研習這一課後，你應能：

1. 認識受精神和情緒困擾青少年的特性和要求。
2. 了解協助他們發展事業的注意事項。

III. 內容

學習活動



1. 你認為精神受困擾的青年，可以工作嗎？
2. 精神受困擾的青年有什麼就業困難？
3. 如何協助精神受困擾的青年就業？請分享。

1. 常見的青少年精神病種類

精神病種類	成因	主要徵狀
思覺失調 (Psychosis)	<ul style="list-style-type: none">- 思覺失調是一種早期不正常的精神狀態。- 患者的思維、感覺和情緒出現問題，而與現實脫節。- 若果不及早治理，會發展成不同的精神病。- 先天：遺傳- 後天誘發性：壓力、藥物誤用和腦部病變等	<p>1. 思想及言語紊亂</p> <ul style="list-style-type: none">- 思想難以集中- 思想變得快速或遲緩- 談話內容常常離題- 說話含糊、甚至語無倫次- 內容貧乏，變得沉默寡言 <p>2. 妄信 / 妄想</p> <p>妄信：對不真實的思想、甚至脫離現實的信念，卻深信不疑。</p> <p>妄想：變得多疑，會深信被監視、跟蹤及有被迫害的想法。</p> <p>3. 幻覺</p> <p>聽到、見到、感覺到、嗅到、嚐到不存在的東西</p>



精神病種類	成因	主要徵狀
		<p>例子：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沒有人在身邊，卻聽到有人對他們說話 2. 會表現出自言自語，或無緣無故地發笑或發怒 <p>4. 其他徵狀</p> <p>情感轉變：怪異的感覺、與世隔絕、情緒波動、變得莫不關心及冷漠等</p> <p>行為轉變：與昔日判若兩人</p> <p>例如：社交退縮、學習或工作表現轉差、不注意個人衛生及儀容等</p>
<p>情感性疾病 (Mood Disorder) 如：抑鬱症、躁狂抑鬱症</p>	<p>- 遺傳因素： 家族成員曾患上抑鬱症，其後代患上抑鬱症的機會比正常人高達十倍</p> <p>- 性格因素： 情緒容易波動、緊張、凡事執著、要求過高</p> <p>- 環境因素： 親人逝世、父母離異、生活或學業壓力、期處於高壓力的生活環境下、生活環境改變</p> <p>- 生理因素： 腦部荷爾蒙化學物質失調，令情緒受到影響，引發抑鬱。其他生理因素如疾病、感染、酒精和藥物的影響等</p>	<p>抑鬱症</p> <p>1. 情緒方面</p> <ul style="list-style-type: none"> - 情緒低落 - 敏感易怒 - 失去興趣 - 悲觀 - 無助、絕望或內咎 - 緊張、暴躁、焦慮 <p>2. 思想方面</p> <ul style="list-style-type: none"> - 記憶力減退 - 難集中精神 - 思考困難 - 缺乏自信 - 難作決定 - 有自殺傾向 <p>3. 身體方面</p> <ul style="list-style-type: none"> - 容易疲倦 - 食慾不振或過量 - 體重減輕或增加 - 睡眠不安、過多或過少 - 多種原因不明的身體不適，如頭痛、腸胃失調、慢性疼痛 <p>4. 行為方面</p> <ul style="list-style-type: none"> - 孤僻、不願參與活動 - 動作緩慢 - 無心打扮 - 缺乏活力 - 成績退步 <p>躁狂抑鬱症 (Manic-Depression)</p> <p>1. 躁狂徵狀</p> <p>思想急促、脾氣暴躁、自我中心、精力過盛、過份揮霍和睡眠時間減少</p>



精神病種類	成因	主要徵狀
焦慮症 (Anxiety Disorder) 如： 廣泛性焦慮症	一般而言焦慮症成因是來自生活 / 環境壓力，但有些人有較大的焦慮傾向，包括：女性、遺傳、性格、成長經歷、生理因素（如缺乏維他命 B12）、藥物副作用及個人思想信念	廣泛性焦慮症 (General Anxiety Disorder) <ul style="list-style-type: none">- 過份擔心現實生活中某些問題- 坐立不安，注意力難集中- 對外界刺激產生過份驚跳反應，容易醒驚，難以入睡- 心悸、頭暈、多汗、腹瀉、胃部不適、吞嚥梗塞、氣促、呼吸困難、胸口痛、作悶、忽冷忽熱等- 持續性憂慮：擔憂超過六個月以上

2. 受精神和情緒困擾人士求助的困難

- 不了解自己的情緒轉變可能導致嚴重的精神困擾
- 精神困擾令他們思想混亂或失去理性的判斷力，難於分析及理解周圍發生的事
- 可能受幻覺或妄想困擾，不信任他人
- 青少年可能察覺自己有問題而感到害怕、不安，甚至逃避面對問題
- 害怕求診會被他人知道自己有病而影響個人形象、名譽和前途

3. 幫助患者的方法

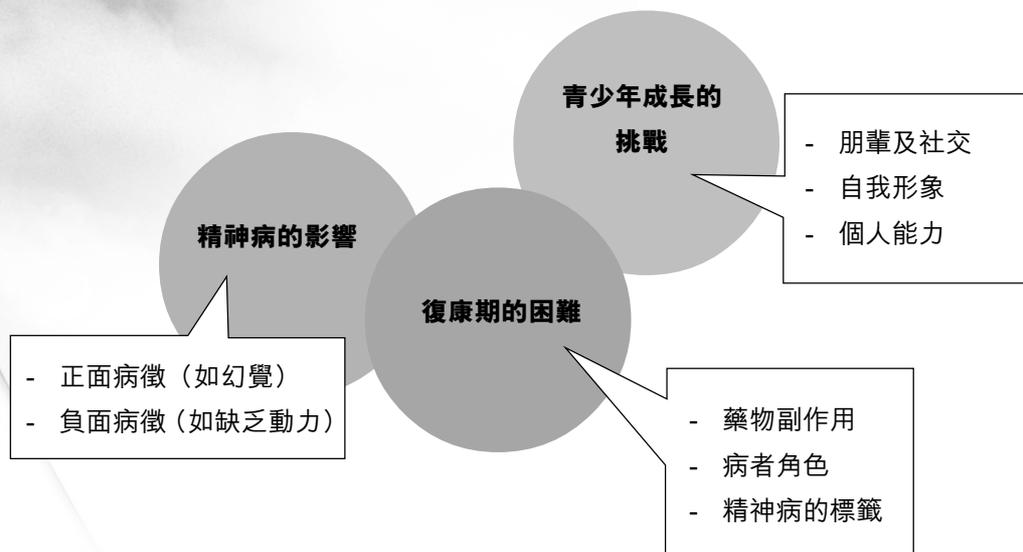
- 情感上的支持
- 鼓勵患者接受治療
- 鼓勵和陪同患者參加一些曾經令他 / 她感到愉快的活動
- 切勿忽視有關自殺的話語，應多關懷及陪伴患者，並立即轉告醫生
- 嘗試和他討論困擾的徵狀，如失眠、無胃口等
- 找一位青少年最信賴的親人或朋友協助遊說
- 給予不同的選擇，以減少無助感
- 尋求社工及醫生的協助，或致電求助熱線

4. 了解青少年面對的壓力

- 環境的轉變
- 成長的身心的轉變
- 社會、別人、自己對自己的期望



5. 認識青少年康復者面對的困難



6. 如何協助精神受困擾的青年就業

- 評估青少年是否適合就業
- 提升青少年的工作動機和就業能力
- 訂立合理、相關的就業目標，配合行動計劃
- 評估工作能力、習慣及態度，方便日後轉介往合適工作及提供職業訓練
- 跟進求職進度及工作表現，特別要提供情緒上的支援
- 舉辦社康活動，使康復者在工餘時間能擴闊社交圈子，舒展身心，建立自信

7. 工作者的技巧及要訣

- 認識不同精神病的病徵、作出針對性的回應
- 認識及掌握青少年的個別特性及能力
- 明白他們對別人的看法十分敏感，對自己的能力卻十分猶疑
- 切勿與他們爭辯其思想內容是否真實
- 作危機評估，核實他們是否有傷害自己及他人的念頭或行為
- 需要多鼓勵，表達要具體
- 愈早就醫，效果愈佳

IV. 結論

在政府及有關團體不斷教育下，公眾人士對精神病康復者的認識和接納都有所提高。因此精神受困擾的青年只要得到適當支援，其實亦有機會工作的；不過，復康的模式及時間因人而異，康復後亦往往要服藥和定期覆診。工作者要按部就班，循序漸進，切勿急於催促青少年就業，否則弄巧反拙；遇到嚴重的過案應轉介專業的服務機構。

V. 要旨重溫

下列的一些問題可啟發你思考本單元的重點。在你細心閱讀本單元後，請嘗試作答以下問題，以此測試你對本單元內容的掌握與認識。

- 1) 試描述常見的青少年精神病種類。
- 2) 試列舉受精神和情緒困擾人士求助的困難及協助患者的方法。
- 3) 試解釋如何協助精神受困擾的青年就業。

VI. 參考資料

以上資料參考自浸會愛群社會服務處青少年生命啟航服務(查詢熱線：2708 8461，機構網址：www.bokss.org.hk)

National Health and Medical Research Council (1997). *Depression in young people - Clinical Practice guidelines*. Australia: National Health and Medical Research Council.