



# 永和國中108學年度特教週——情緒障礙

## 壹、情緒障礙是什麼？

依據「身心障礙及資賦優異學生鑑定標準」第九條：所謂**嚴重情緒障礙**，指長期（6個月以上）情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；也不是因為智能、感官、或健康等因素直接造成之結果。  
(教育部，民91)

## 貳、常見的情緒障礙有哪些？

### 拒學症 / 懼學症

懼學症的症狀主要為對學校莫名的恐懼、焦慮以及排斥，可能伴隨許多生理反應，如噁心、嘔吐、頭暈、腹瀉、胃痛、氣喘以及昏厥等。

如果他們留在家中不去學校，症狀可能會消失，但第2天要去學校之前，症狀可能再度發生，但是離開學校越久，將越難返回學校，他們可能出現長期缺課、逃學以及無法上課等現象。

### ADHD

ADHD是一個由於患者之腦內神經的發育異常遲緩所直接導致的心理疾患，因此也是一個**與腦神經相關的疾病**。

ADHD（注意力不足/過動症）之類型

- 注意力不足型
- 過動型/衝動型
- 混合型(注意力不足+過動型/衝動)

### 焦慮症

明顯感覺**焦慮**和**恐懼**的一種精神疾病。**焦慮**是對未來事件的擔心，**恐懼**則是對當前事件的反應，這些感覺可能會導致身體症狀，如心跳過快和顫抖。

患者常常對現實生活中的某些事情或將來的某些事情表現的過分擔憂，有時患者也可以無明確目標的擔憂。這種擔心往往是與現實極不相稱的，使患者感到非常的痛苦。

### 強迫症

強迫性精神官能症簡稱強迫症，是**焦慮症的一種**。罹患強迫症的人會陷入一種無意義、且令人沮喪的**重複的想法與行為當中**，但是一直無法擺脫它。

強迫症的表現可以自輕微到嚴重，但假使症狀嚴重而不治療，可能摧毀一個人的工作能力，或在學校的表現，甚至連在家中的日常生活都有問題。

### 憂鬱症

憂鬱症，亦稱抑鬱症，是一類以抑鬱心境為主要特點的**情感障礙**。它主要包括：重度憂鬱症、持續性憂鬱症、季節性憂鬱症。

它們的共同表現為：**長時間持續的抑鬱情緒**，並且這種情緒明顯超過必要的限度，缺乏自信，避開人群，甚至有罪惡感，感到身體能量的明顯降低，時間的感受力減慢，**無法在任何有趣的活動中體會到快樂**。這類障礙還會造成患者軀體功能失調，如睡眠紊亂或食慾暴進或減退、痛覺等。

### 思覺失調症

思覺失調症（Schizophrenia）是一種**精神科的疾病**，以前被稱為精神分裂症，思覺失調症的個案通常會伴有慢性、反覆的精神症狀，主要和思考 and 知覺的失調有關。常見的症狀包括：妄想、幻聽、幻覺、思想紊亂等。





# 參、常見迷思 ——

## 你以為你以為的真的是你以為的嗎？

許多人很容易將強迫症與「追求完美」做連結，例如不斷洗手是過度追求乾淨(像是潔癖)，不斷檢查是**過度追求安全**，不斷排列是**過度追求整齊**。

其實強迫症患者並沒有那樣的期望與企圖，他們甚至厭惡那樣的完美，只是**無法擺脫不乾淨、不安全、不整齊的焦慮**，而矛盾且痛苦地被迫重覆那些過度的行為。如果可以，他們一點都不想要被這些重複的想法或行為困住。

強迫症跟完美主義一點關係都沒有，甚至只會讓他們生活更混亂，**他們想要的是安心，而不是完美**。

根據精神疾病診斷與統計手冊第5版（DSM-V）的診斷標準來看，必須在2個以上的場合（例如學校和家裡）出現症狀，時間達到6個月以上，表現出下列至少5項症狀才算ADHD患者

**「注意力不集中」 (inattention)**

例如心不在焉、容易分心、常忘東忘西、排斥需要專心的工作等

**「過動／衝動」 (hyperactivity/impulsivity)**

例如一直動來動去、多話、愛插嘴打斷別人、做事常不耐煩等

	懼學	逃學
壓力來源	心理問題居多，精神性疾患影響身心，或是外在的壓力（如學業成績、家庭狀況、人際互動）	行為問題居多，對學校不滿、想到校外從事有興趣的事。
未到校的去處	不上課後以待在家裡居多。	逃學後很少待在家裡，大多是尋找外面的刺激。
未到校的感受	憂鬱、自責、焦慮、有罪惡感或甚至逃避去感受。	通常是因無聊或低成就感而想離校，離校後不常會有罪惡感。

錯，憂鬱症是一種腦部疾病，是與大腦改變有關的健康問題。

很多人以為憂鬱症只是情緒較為沮喪、憂鬱，並不是真正的疾病，但醫學已經證實，**憂鬱症是一種腦部的疾病**。憂鬱症就像很多病症一樣，不治療的話就好不了，甚至拖越久越難治。程度輕微的憂鬱症只要調整生活方式、改善心理狀況，就能恢復健康，但較為嚴重的憂鬱症則須較長的時間、較多的耐心才能治癒。

可細分為拒學與懼學兩類：

一、**拒學型（拒絕）**：

學習動力與成就低、缺乏上學動機與意願、在校沒有朋友、討厭老師、覺得學校生活很無聊、不服學校的管教…。

二、**懼學型（恐懼）**：

雖然有意願去上學，但是對於學校人、事、物...等感到焦慮不安，包括擔心老師的管教、對同儕既期待又怕受傷害、害怕學校的氣氛、...，因此在心理上產生極大的矛盾，以至於無法上學。

→**拒學/懼學對某部分學生而言其實是一種「不得不」的選擇！**

恭喜你，

又更了解關於情緒的大小事了！

