

媽啊！我的心理為何會有病(文／諮商輔導組提供)

書香聊天室

如果想要知道什麼是心理疾病？那就得先從什麼是心理健康開始談起。早在1946年聯合國世界衛生組織對「健康」下定義：「健康是一種生理、心理及社會的均衡狀態，而不僅是沒有生病。」清楚的肯定健康是一種正向的狀態，包括身體健康、精神健康和社會適應能力等3個方面，不只是沒有生病，還應致力於增加整體幸福的活動。倘若個人的想法、行為、情緒無法符合其所處的環境要求，進而影響個人生活品質時，我們可以說是存在心理困擾；如果心理困擾一直持續，無法獲得緩解，而產生生活適應的問題，那麼他就可能罹患心理疾病。人為何會有心理疾病？研究多年的精神醫學仍無法明確的解釋心理疾病發生的真正原因，但漸漸在臨床實務與學術研究上達成一些共識；心理疾病與生物、心理、社會之間的交互影響，有著密不可分的關連性，所以心理疾病的發生非以單一原因解釋。透過以下介紹常見的心理疾病，希望大家能夠有更多的了解：

一、焦慮性疾患：

(1)廣泛性焦慮症：焦慮是面對壓力的基本反應，長期處於焦慮的人，剛開始焦躁，精神旺盛，做事情一刻也不能等，精力因而很快地就消耗掉，並產生倦怠感，注意力無法集中，記憶力、理解力也隨之下降。(2)恐慌症：患者會在突然間無故產生莫名的恐懼、緊張、甚至有瀕臨死亡的感覺，在生理上；會心跳劇烈、胸口悶、呼吸困難、頭暈、盜汗。而當患者到醫院檢查時，診斷結果多半是功能性的交感神經系統過分亢奮，透過藥物即可改善。(3)畏懼症：患者的特徵是過度而不合理的懼怕某些事物，程度可能達到類似恐慌發作，患者可能想盡辦法逃避，一旦遠離，焦慮和害怕的程度會快速下降；但只要再次接觸該事物，恐懼的程度會立刻再度升高。(4)強迫症：是一種高焦慮的症狀，患者通常做事求完美或是缺乏自信，所以必須反覆思考或一再確定自己是否作對了。其中，強迫思考型的患者，無法控制某些意念或衝動反覆地闖入腦海而導致失眠；強迫行為的患者則是必須一再確定自己擔心的事，重複無聊的動作，即使理智上知道這樣做很愚蠢，但卻無法控制檢查的衝動。

二、憂鬱症：稱為「心的感冒」，常因自己忽略、不敢承認，而錯失及早治癒的良機。憂鬱症不是由單一原因所引起，發生的原因可能經由遺傳或是心理調適不良或是社會壓力交互而成，也和大腦內的神經傳導物質—血清素有關係。患者時常出現憂鬱情緒，對於事物失去興趣與快樂的感受，伴隨睡眠障礙，並經常有罪惡感或自卑感產生，對於事物的注意力或記憶力減低，食慾改變。

三、躁鬱症：躁鬱症與憂鬱症都是以情緒為主的精神病，但躁鬱症的整個病程上，至少有持續一星期異常的情緒高昂易怒、自我膨脹、不能克制地多話、意念飛躍、亂花錢，喜歡從事有目的取向的活動，睡眠需求少等情形。躁鬱症發病的原因是生物、心理、社會交互影響，不過許多研究都指出，其好發於中上階層，而且是所有精神病中，遺傳相關因素比例較重的疾病。

四、精神分裂症：精神分裂症是以思考為主的精神疾病，患者的行為有時會受症狀影響而變得怪異，主要症狀是妄想，像有些狀況明顯與事實不符，但是病患卻深信不移，無法以語言改變，或是覺得有人用科學的方法控制他的腦波，擔心自己的思想會傳播出去，有被害、被跟蹤的想法。另外，病患也多有知覺異常的問題，最常出現的是幻聽，聽到不存在的聲音，如機器聲、歌聲、陌生人跟他說話等。通常病患相信妄想和幻聽的內容，而使其生活與現實脫節。

人有時遇到難關一時無法調整，難免有適應上的問題，這時家人、老師及朋友都是協助的角色，情緒支持是患者最基本的需求；但是站在預防的立場，建議若自覺問題發生而無法因應時，請不要忘記商管大樓B413室諮商輔導組，我們有專業的心理諮商師，可提供心理諮商輔導；有專業的臨床心理師，可提供認知和行為的治療協助，以期改變負面的想法，由其他的角度來思考問題，進而重新建立自我肯定和價值。