

# 認識適應障礙症

#### 一、何謂適應障礙症

一個明顯的壓力來源開始後的3個月內發展出來,對壓力的極度不能調適的情形,可能出現有:焦慮、緊張、憂鬱心情的 一個症候群。



## 二、適應障礙症常見的症狀

1.心理層面:常見憂鬱或焦慮症狀。

2.生理層面:如:坐立不安、睡眠障礙、手抖、心悸等。

3.行為層面:如:可能出現行為改變或違反社會標準規範的行為。

## 三、適應障礙症醫療處置

1.心理治療:透過分析性心理諮商及治療找出壓力事件及原因,學習因應及調適方法。

#### 2.行為治療:

- (1)以漸進式肌肉放鬆或緩慢的腹式呼吸,減輕症狀發作時的焦慮。
- (2)認知行為治療:建立正面認知及自身的壓力因應技巧,配合認知修正後,以 面對過去負向的情境。
- 3.藥物治療:必要時依醫囑服用抗焦慮、抗憂鬱等藥物。

## 參考資料

蕭佳蓉、王麗華(2022) · 焦慮症及焦慮相關障礙的護理·蕭淑貞總校閱, 精神科 護理學(六版,391-392頁) · 新文京。

院址:600 嘉義市忠孝路 539 號 網址: www.cych.org.tw 諮詢服務電話:05-2765041 精神科急性病房:轉 6650、6651 護理部 精神科病房制訂/精神科醫師協助審視/護理指導組審閱 編號 N018 修訂日期:2024 年 04 月 10 日