

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。