



校園常見精神疾病 介紹與認識

For 大學導師輔導知能

演講者：黃敏懿 諮商心理師

哈米思心理諮商所





憂鬱症的基本介紹

- 不是低潮就叫憂鬱症
- 引響的範圍包含（包含 5 項以上）
 - 睡眠（變多或變少）、
 - 飲食（體重變多或變少）、
 - 情緒低落、
 - 失去興趣、
 - 思緒激昂或遲緩、
 - 疲勞或失去活力、
 - 無意義 + 無價值 + 罪惡感、
 - 注意力不集中 + 記憶力減退、
 - 反覆想到死亡或自殺的事情。
- 且明顯、嚴重到干擾日常生活和社交活動。



Heart+Miss

哈米思心理諮商所



黃敏懿 諮商心理師



常見的憂鬱症問號

- 情緒的憂鬱（一般的憂鬱）
 - 情緒的憂鬱，隨時可能發生
 - 生活上大小事情
 - 面對憂鬱情緒，大家可能想要躲起來，逃離日常生活
 - 隨著時間會逐漸緩解
- 憂鬱症的不同
 - 憂鬱症的憂鬱不一定有觸發事件
 - 主觀感受到強烈的憂鬱
 - 重點是很持久



Heart+Miss

哈米思心理諮商所



黃敏懿 諮商心理師



憂鬱症的成因與治療

- 憂鬱症的成因
 - 成因眾說紛紜、
 - 家族遺傳、
 - 先天氣質和個性、
 - 解讀問題、
 - 壓力、
 - 影響**大腦**和下視丘-腦下垂體-腎上腺皮質(**HPA**)系統。
- 憂鬱症的治療概念
 - 沒有辦法靠自己的意志力，來調整自己的腦袋化學元素。
 - 除非治療且壓力減弱，否則可能自傷或自殺。
 - 重度或急性期的憂鬱症：幻覺、妄想。



Heart+Miss

哈米思心理諮商所



黃敏懿 諮商心理師



躁鬱症的基本介紹

- 除了憂鬱之外，還加上了一個可以非常high的狀態。
 - 睡非常少、
 - 自尊心爆棚、
 - 多話、
 - 思緒飛躍、
 - 容易分心、
 - 增加很多額外的活動（例如社交人際、參與各式活動）、
 - 異常大量的參加有危險性的活動（飆車、高空彈跳等）、
 - 最棘手是做出會導致嚴重和痛苦後果的決策（例如大量投資、亂買東西、隨便斷絕關係、隨意與別人發生關係等）。



Heart+Miss

哈米思心理諮商所



黃敏懿 諮商心理師



躁鬱症的的心理與表現

- 一切都沒有問題，他可以主宰一切。
- 輕度→很可能沒人發現。
重度→無法為自己踩剎車。
- 躁鬱症個案會談：害怕往下掉或掉到鬱期的感覺。
 - 夏蟲不可以語冰，夏天沒辦法回憶起冬天的冷。
 - 鬱期的自殺風險，躁期的自傷傷人風險。



Heart+Miss

哈米思心理諮商所



黃敏懿 諮商心理師



躁鬱症的校園故事

- 實務上可能會遇到的躁鬱症特徵
 - 輕度狀況難被發現
 - 被辨認出來多數為較重程度的躁期發作。
- 小躁的故事
- 躁鬱症的治療
 - 很大的比例是因為遺傳。
 - 主要治療的方式是要穩定用藥，搭配穩定的心理諮商。





思覺失調的開場

- 飄飄的故事
- 個案與現實脫節：個案所感知到的世界，跟實際的狀況有出入



Heart+Miss

哈米思心理諮商所



黃敏懿 諮商心理師



思覺失調的基本介紹

- 正性症狀是，讓人有幻聽、幻覺和妄想。
 - 為了因應這些幻聽、幻覺和妄想，罹患思覺失調的人，常常會有很不合時宜的怪異舉止。
- 負性症狀則是，動機嚴重的衰退、生活失去動力、失去快樂、情緒低落、聲音小聲、聲音平板、面無表情、逃避社交、個人衛生惡化。
- 兩種症狀的預後。



Heart+Miss

哈米思心理諮商所



黃敏懿 諮商心理師



思覺失調的幻覺與妄想

- 正常人有時候也會有短暫的幻覺。
- 幻覺是當事人不知道那是虛假的。
是一種明明沒有五官知覺，卻誤認為實際存在的狀況。
- 妄想是一種，即使你已經把證據都擺在眼前，他還是堅定地不動如山的相信，他所相信的事情。
- 思覺失調的治療：穩定就醫。



Heart+Miss

哈米思心理諮商所



黃敏懿 諮商心理師



三種校園常見精神疾病彙整

- 憂鬱症已經普遍化了？
 - 緩解期的風險
 - 用藥的爭議
 - 特殊狀況：懷孕與重鬱
 - 穩定會談
- 躁鬱症是開心果？
 - 躁期決策的錯誤率
 - 躁期容易闖禍
 - 穩定用藥與會談
- 思覺失調造成學生大轉變？
 - 發作前後的差異
 - 思覺失調的預後
 - 輔導資源亦可用於親師溝通
 - 穩定用藥與會談





校園中的精神疾病

- 精神疾病都是光譜
- 醫療有其極限，最終還是回歸生活
- 現代學生的壓力
- 校園是學生出社會前，最後一個可以練習了解社會與自己的安全港。
- 壓力是否能順利被管理？精神疾病是否可以順利在校園生活中獲得緩解？
- 期待學生轉好的時間？精神疾病的改善時程，不是一到兩週，而是一到兩個學期為單位
- 導師可以協助的去標籤化：生涯、職涯、感情探索等



Heart+Miss

哈米思心理諮商所

黃敏懿 諮商心理師



當我們認出老虎之後？

- 校園裡心理健康的社會正義？
- 我們想要怎麼樣的校園？
- 誰是應該為校園心理健康負責的人？
- 每個人的立場不同，每個人的正義也都不一樣。在討論校園心理健康的社會正義時，最重要的是不同立場需要對此議題有更多的溝通。
- 替代性創傷：導師的故事。



Heart-Miss

哈米思心理諮商所

黃敏懿 諮商心理師



Q & A





~ 結束 ~
感謝大家的參與

