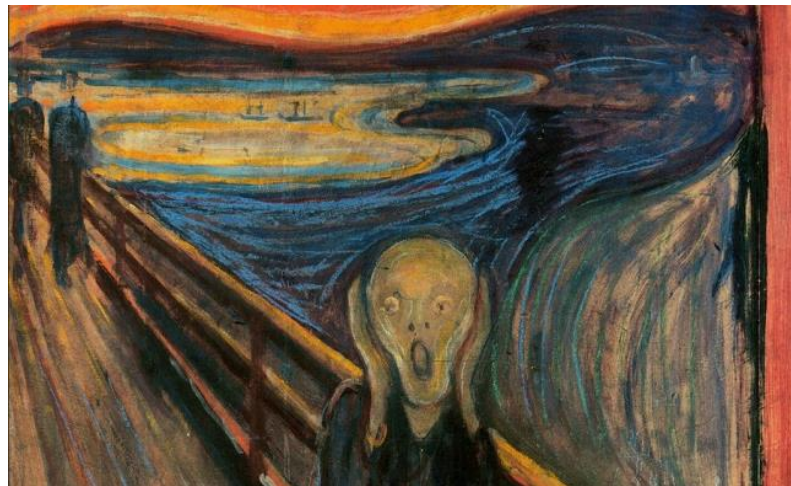


2014 年 11 月

本期焦點

- 如何辨識？
- 如何協助？

認識與協助精神疾患學生 --導師篇



【圖片來源】：<http://www.ss.net.tw/page.asp?id=Munch038>

精神疾病是一個令人恐懼與害怕的名詞，尤其當媒體報導精神疾患傷人或自傷的報導日漸增多之後，精神疾病似乎被烙印上了危險的標籤，不少人認為精神疾病患者就是瘋子的代名詞，應該需要被好好的「控管」！身體會因為外在氣候的冷熱交替而感冒，心理也會因為外在環境或人際關係而無法適應、當心中有所壓力而無法排解時便會出現精神疾病！

以罹病率來計算，學校罹患精神障礙的學生並不算少數，每個班級若有 1 至 2 位的憂鬱症學生，是司空見慣之事，但身為需要與學生頻繁接觸的導師，所擔負的責任與壓力卻是十分龐大！因此本文將就精神疾病會出現的相關症狀做概略說明，以協助老師們能對此有所警覺與辨識，並提供協助此類同學的方法與管道，期盼對導師們有所助益！

一、如何辨識精神疾患學生

學習分辨學生們的狀態與症狀，便是協助同學的一大步，我們可以從這幾方面，來加以評估：

1. 儀表外觀：如相較平時，過度不重視衛生、過分鮮豔、艷麗或怪異的打扮。
2. 意識：經常發呆、注意力不集中，對外界刺激無法正確反應或缺乏反應。

3. 情緒：較平常情緒狀態高昂或過度低落；情感轉變迅速、情緒淡漠、容易焦慮緊張、恐懼不安、情感表達不適當、情緒不穩定等。
4. 思考：思考流動過慢或過快、缺乏邏輯合理性、言語混亂，脫離現實想法、負面的否定思考；或對自身能力過度誇大等。如：認為別人都在說他壞話、相信別人會害他、周遭所發生的事情都與他有關，相信自己被外來力量控制等等。
5. 知覺：出現幻覺或錯覺，意指沒有外界的刺激，卻感覺到刺激存在，最常出現的便是聽幻覺，這些聲音可能是在罵他或命令他；第二出現的便是視幻覺，無外界刺激物，但學生卻可以看到一些影像；第三，觸幻覺、體幻覺等，感覺身體有蟲在爬或聞到怪異味道等。
6. 動作行為：過度活躍且缺乏頭緒或行動遲滯緩慢，容易做些難以理解的動作(如跪拜)；退縮，與人互動減少，缺乏目光接觸；或破壞—攻擊行為；強迫行為(反覆洗手、關門與檢查)等。
7. 認知功能：記憶力減退、定向感(對時間、地點、人物混淆不清)、判斷力、抽象思考與計算能力明顯降低。
8. 日常生活功能：如突然學業成績一落千丈，無法維持一般生活作息，如缺席上課、食慾降低或增加；不能照顧自己、人際退縮等。



【圖片來源】：http://happy-reading-school.blogspot.tw/2012/05/blog-post_31.html

二、如何協助??

若學生過去具有相關病史，且定時回診、規律服藥時，導師只要稍加注意其狀況，了解其服藥是否定時、定量，鼓勵其持續治療或接受諮商；若為初次發病，學生病識感不佳，拒絕接受治療或協助時，老師們可尋求相關資源，以協助同學。

1. 尋求學校單位協助

學生心理相關問題，優先會想到心理諮商輔導中心，若老師們無法判斷學生狀況，可先向系心理師諮詢後，取得學生同意下協助將該生轉介至諮商中心，由心理師評估後，視學生狀況需要，提供後續符合學生需求的服務，如：安排個別

諮商、安排駐診醫師評估，或轉介相關醫療院所。若學生因病識感不佳或對精神醫療持負面態度，而拒絕就醫或拒絕接受中心提供相關服務，此時導師可以做為兩者中間橋樑，先向學生說明諮商中心功能與可提供服務等等，增加學生對諮商中心的認識，更甚者可以陪同學生到諮商中心，降低學生焦慮度，以提高其求助意願。

2. 與學生家長聯繫

當學生在校出現精神相關問題，已經無法維持自我照顧及應付課業要求時，導師需聯繫的另一個對象便是學生家屬，雖學生已年滿 18 歲，但在面臨就醫時，仍須告知家屬並取得同意，然而有時抗拒的不只是學生，更多時候家屬無法接受孩子需求助精神醫療。若導師不知道如何與家屬溝通，導師也可以擔任諮商中心與家屬之間的橋樑，將該家屬的狀況反應給系心理師，由系心理師協助溝通。

3. 導師可協助之處

- (1) 傾聽與接納：同理學生無法處理情緒的感受，鼓勵學生在中長期的治療中保持信心。
- (2) 召開個案討論會：系上可開啟個案討論會議，並邀請系心理師列席，以協助系上師生增進對於該生的了解
- (3) 協助學生在校適應：提供住宿、課業規劃或學習上的關懷與幫助，並與課堂老師溝通協調、保持聯繫，以提供學生資源，減少生活適應的困難
- (4) 協助學生建立支持系統：協助讓周圍的同學了解並接納學生因病所產生暫時性的人際關係、學業表現與生活適應各方面的功能下降
- (5) 觀察與記錄學生適應狀況，與主治醫生保持聯繫

■資料來源與整理：

呂雀芬等(1995)。精神科護理學概論。台北市：永大。

杜仲傑等譯(2002)。C. Peterson 著。變態心理學。台北市：桂冠。

陳美君等譯(2003)。Carson, Butcher & Mineka。變態心理學。台北市：五南。

黃政昌等著(2009)。大學生導師輔導工作實務。台北市：心理。

(心理諮商輔導中心全職實習心理師陳姿瑾 編)

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

[聯絡電話：8632261](tel:8632261)

[服務時間：W1-W4\(08:00 - 2100\)、W5\(08:00 - 17:00\)](#)

[中心網址：http://www.pcc.ndhu.edu.tw](http://www.pcc.ndhu.edu.tw)

[電子信箱：lydiachen@mail.ndhu.edu.tw](mailto:lydiachen@mail.ndhu.edu.tw)