

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/depression/learningdisability.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：27604407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 08/2007（第二版）

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

學習障礙人士與抑鬱症



引言

有些人會在學習說話、照顧自己、應付讀書及為成年生活作準備上有特別的困難。過往我們稱這種情況為「弱智」或「智力遲鈍」，現在改稱「學習障礙」[下文簡稱「學障」]。學障的程度可以很輕微，也可以嚴重到無法獨立生活。

許多人一生中都有過情緒抑鬱的時候，學障人士也一樣。情緒抑鬱可能因悼念親友、失望、壓力及病痛而引起，也可能沒有明顯的原因。一般抑鬱的時間很短，時間長的話便需要特別的協助。

因為情緒抑鬱很普遍，所以不難察覺。抑鬱的症狀除了明顯地感到悲傷外，還包括對以前喜好的活動喪失興趣、焦躁不安、飲食睡眠失調、意志消沈、失去自信及自尊。情緒抑鬱者可能對家人、朋友或同事以及醫生表達這些感覺。把感覺說出來對康復很重要。

許多學障人士的困難在於他們不擅以言語表達他們的感覺，而以行動來溝通。行為或情緒突然轉變，或是失去某些以前的能力，這些可以是情緒抑鬱的重要徵兆。他們在行為上的轉變經常被誤認為短暫階段，因而得不到適當的援助。不幸的是：一般人太易忘記學障人士亦有感情。

我們在這裏會提議一些如何更好地察覺學障人士情緒抑鬱及協助他們的方法。

如何察覺情緒抑鬱

抑鬱症除了情緒低落悲傷外，其他常見的病徵還有：

- *對以前喜好的活動喪失興趣
- *終日感到疲倦
- *懈怠不起勁
- *暴食或厭食
- *體重下降
- *失眠或早醒
- *終日昏睡
- *避開其他人
- *不能放鬆或坐立不安
- *不耐煩及暴躁
- *感到自責、內疚或無用
- *失去自信心
- *覺得生無可戀



學障人士和其他人一般可能有情緒抑鬱，但表現的形式或許與上述的有所不同，尤其是有溝通困難者。因此須留意情緒抑鬱的其他可能徵兆，如：

- *平常的行為突然或逐漸改變
- *尋求他人安撫
- *喪失已有的技能
- *大、小便失禁
- *喪失溝通能力
- *憤怒、破壞物件及自我傷害
- *出現身體的疾病
- *投訴各種痛楚
- *遊蕩或四處尋覓

幾個故事

阿德是一個三十三歲的自閉症人士。他在訓練中心表現良好。但近這幾星期裡，他的一個好友死於心臟毛病，新學員加入，而他最喜歡的導師又調職了。阿德沒有談及這一連串的事件，但他卻變得愈來愈不合群。他拒絕人家的接觸，當別人行近的時候，他會不高興。他不再自行前往中心，也不肯參加活動。他的體重下降、焦慮、害怕、不談話、做事也變得緩慢了。

阿珊有嚴重的學習和溝通困難。長期以來，與母親同住。到她四十五歲那年，因她母親中風不能繼續照顧她，而要搬進宿舍居住。初期她沒有任何異樣，只會偶然拔掉自己的頭髮。這情況繼續惡化至她的頭髮開始光禿了。阿珊更開始挖掘自己的皮膚傷口。當她情緒更壞的時候，她會撞打頭部，職員的安撫也全不生效。職員認為她是吸引注意而不予理會。這方法更不湊效，問題更加變本加厲。

阿珍在十九歲那年上中學。她有唐氏綜合症，在學障人士學校內的成績非常優異。最近四個月，她忽然變得沉默內向和不開心。她的父母以為她在學校感到不開心，便帶她回家。這令阿珊更加暴戾。某天，在她打破家中數個衣櫃後便送進醫院裡。精神科醫生花了好一些時間才明白究竟。原來她那個疼愛她和曾在兒時照顧她的姨母在她進校兩天後逝世。當她在週末後回校時，她也沒有談及姨母已經魂歸天國，也沒有參加喪禮，家人也不再在她面前談及姨母。

阿寶二十二歲那年，他的弟弟阿默離家上了大學。在同一年，他的姊姊結婚和搬離家中。他與父母的生活起了重大的改變。他懷念弟弟和他的朋友在家中來往的日子。他的社交圈子也因此而起了變化，因為以前阿默會在人前保護和照應阿寶的。阿寶開始失禁尿床，有一天他甚至以糞便在浴室牆壁上塗鴉。有一天，他在放工回家時迷了路。他的媽媽非常擔心，帶他往醫生和中心裡求助。

情緒抑鬱的成因

每個學障人士患上情緒抑鬱的成因都未必相同，而且可能不只一個。

生離死別

雖然情緒抑鬱有時也會突如其來，但經常是由一些不愉快的事誘發：好像家人去世或鍾愛的照顧者快要離去等。雖然這些生離死別有時也會影響到學障人士，但是並不是每一個人都會情緒抑鬱。失去一位親人有時會帶來其他重大的轉變，例如學障人士在父母去世後可能需要搬到宿舍居住，也就是說：除了失去照顧他們的親人外，他們更一下子失去了家庭、熟悉的東西和生活秩序。許多學障人士不易應付轉變，因此熟悉的生活秩序很重要，但很多時候其他人在沒有給予他們足夠的準備、選擇和控制之下便作出一些對他們生活有影響的決定。

人們一般可以慢慢承受生離死別的打擊，學障人士卻可能需要別人幫助。學障人士較多遇到嚴重及持續的情緒抑鬱，因照顧他們的人往往忽略了抑鬱的早期徵兆。

健康問題

身體疾病(多年累積的病患)或單單是長期的弱能也可誘發抑鬱情緒。醫治這些因病而起的抑鬱情緒絕非浪費時間！

有時抑鬱情緒是某些疾病(例如甲狀腺功能偏低)干擾身體功能所引起的。治療其他疾病的藥物也可以令人情緒低落。你的家庭醫生會找出問題的癥結。

虐待

學障人士因為不懂保護及表達自己，所以有被疏忽照顧、身體受虐待及性虐待的危險。受虐待也可造成情緒抑鬱。

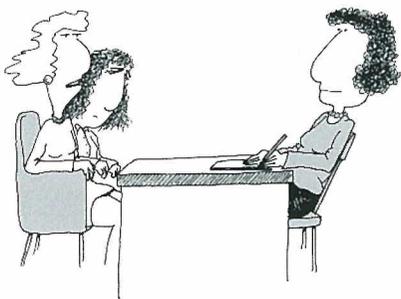
其他與情緒抑鬱有關的因素

哪些人較易患上抑鬱與性格有部分關係。這可能與他們小時候所受的教育方式或是天生有抑鬱傾向有關。一般而言，女性較常情緒低落。這與月經前情緒轉變一樣可能和荷爾蒙有關。有些情緒低落的人也會有情緒高漲及過分活躍的時候。這種抑鬱症叫躁狂抑鬱症，家族中常有數人患上。

如何求助

首先你要留意親友是否情緒低落。要是親友行為轉變、退縮及沉鬱的情況持續數周，便是求助之時。你需要專業人士的協助。許多家庭醫生都可以處理情緒問題，但他們很少有察覺學障人士情緒抑鬱的訓練。所以你要告訴醫生病者近期的轉變，以及解釋情緒低落乃新出現的現象，而並非由學障引起。醫生多會希望你能解釋詳情。亦可能需要有曾接受特殊訓練的精神科醫生會診。

大多數人情緒嚴重抑鬱時會覺得生無可戀。任何顯示出病人可能自傷或自殺的想法或舉動都要認真處理，因為這顯示他們肯定有需要協助。可是，情緒或行為的改變，也可以由抑鬱以外的問題所引起。聰明的做法是先到家庭醫生處作詳細的健康檢查。身體的疾病及慢性痛楚本身也可造成學障人士情緒抑鬱；身體和情緒的疾病都需要注意。



如何預防

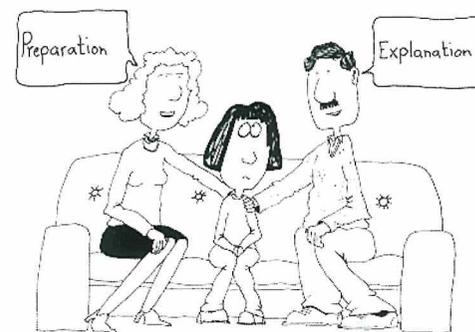
家人去世和其他生活上的重大轉變是造成情緒抑鬱最普遍的原因。雖然我們不可能阻止這些事情發生在學障人士身上，適當的心理準備及解釋可以減低他們的困擾。從家中搬到社區、與家人分離、兄弟姐妹遷離、鍾愛的照顧者離去、適應頻繁的職員轉變和其他宿友的往來等都可以是學障人士要面對的問題。較佳的改善計劃及資源運用可以把轉變減至最少，加強穩定性。如果仍難避免，應注意以各種合適之形式解釋轉變的原因、詳情、時間、地點、相關的人士，好令他們減少緊張和焦慮。幫助他們以合適之方法表達疑慮和感受，有助減輕甚至避免許多問題。

如何治療

心理方法

心理方法在醫治任何情緒低落的人都佔很重要的角色。其中主要的部分包括有機會談論問題和找出實際應付的方法。輔導及心理治療，如果能遷就到他們溝通和理解的程度，對學障人士也一樣有效。

書本、照片、圖畫等比文字更可以幫助他們了解和說明他們的感覺。這可能對有嚴重學障或溝通困難的人士作用不大，治療的重點宜集中在改變身邊的人和環境上。例如建立新的社交圈子、培養消閒嗜好、與家人探索新環境等。就以阿珍為例，在



她的家人與她談及姨母的逝世和讓她保存一些姨母的照片之後，她的情緒已有好轉。在哀傷輔導後，她已可以重返生活常規了。而阿寶在找尋姊姊的新居時迷了路。在家人的支持關懷之下，他開始結識一些有相同興趣的新朋友，他的情況慢慢改善了。在中心的協助下，他與家人開始研究他能否嘗試搬離家中學習獨立生活。心理方法的應用與其他治療並無抵觸，有需要時可與藥物治療一齊進行。

藥物治療

當情緒抑鬱較嚴重，例如出現了體重下降及睡不安穩等徵狀時，便需服用抗抑鬱藥。這些藥並不會上癮，而且大部分的副作用在幾日內都會消失或減退。開藥的醫生會提醒學障人士及其照顧者常見的副作用，如口乾、暈眩及昏睡。醫生亦需要知道病人服用的其他藥物。抗抑鬱藥可能需時四星期才完全生效。抑鬱消除後應繼續服用，因為太早停藥，抑鬱會復發。醫生會安排定期覆診及何時停藥。



人際支持

孤獨或生活苦悶可以造成或加深情緒抑鬱。這些問題可向社會福利署、志願團體、家長會及其他支援組織求助。阿德在服用抗抑鬱藥後，不安和焦慮都減輕了，但仍拒絕讓別人接近他。他正在接受一個特別為他設計的訓練，用來讓他慢慢習慣與別人接觸。至於阿珊在服用抗抑鬱藥後，不安情緒也減輕



了；而在宿舍活動增加後，她那拔毛髮的行為也減少了。安排與她母親保持來往也對她的情況有幫助。

如何改善及維持心理健康

從阿德、阿珊、阿珍和阿寶的故事中，可以看到要逐步改善，除了給予恰當的治療外，亦要兼顧生活的其他方面。許多學障人士的生活都比較局限和沉悶。可能只有在他們的行為令人擔心時才得到所需的關注。假如他們在情緒及實際的需要上得不到滿足，這些問題很可能再出現，因此治療必須集中在改善整體的生活素質上。

其他問題

雖然學障人士的情緒抑鬱治療大多見效，但其中喪失的技能不一定能完全恢復，病情較漫長者尤甚。有些人會習慣減少或逃避某些活動。為回復原狀而承受太大壓力也沒好處。以阿德為例，他在嚴重抑鬱差不多兩年後才獲得適當的治療，在這段時間內，他已接近不發一言。雖然他的情況大有改善，但是，他怎樣也不能和以前那樣談話了。各種方法去協助他說話只會令他更緊張，所以他現在寧願以寫字來與人溝通。對於阿寶，姊姊和弟弟離家以後的生活大不如前，他的家人朋友只有盡力協助他成長獨立。生活上的轉變也無法還原：好像父母去世了，必須靠其他照顧者協助學障者由青少年期過渡到成年。

可以如何協助情緒抑鬱的人

要求助。應正視學障者的情緒抑鬱。

要有耐性去處理。情緒抑鬱是一種疾病，而且大多數人是可以康復的。

要留意患者有否定時食藥，如有任何副作用，馬上知會護士或醫生。

要聆聽他們的感受，提醒他們依時覆診及接受輔導。

要鼓勵他們飲食得宜及攝取足夠的營養，情緒抑鬱的人多會有體重下降的情況。

要鼓勵他們外出及參與往常喜愛的活動，但切勿勉強。

要儘量實行醫生所提議的方法去解決某些問題。

不要忘記你自己的需要：與一個情緒抑鬱的人同住可以令人非常疲累。與其他照顧者傾談及定期休息會有幫助。

不要認為學障者情緒抑鬱是家人或你的錯失。你要明白這並非精神失常。

不要在學障者情緒抑鬱的時候作出遷居的決定。在這時候遷居會令學障者較難適應。



《譯者註：以下是一些在香港服務學障人士的機構》

除了醫院管理局轄下的精神科服務外，以下服務學障人士及其家人的機構也可以為你提供某些協助：

心理健康諮詢熱線：	27720047
社會福利署熱線：	23432255
精神健康諮詢熱線：	25354135
扶康會諮詢熱線：	27450424
香港唐氏綜合症協會熱線：	27187777
協康會家長資源中心：	27775588
屯門育智中心：	24402413
香港弱智人士家長聯會：	27788131
香港撒瑪利亞防止自殺會：	23892221
教育署特殊教育組：	28926430
殘疾人士職業訓練組：	25383228
勞工署展能就業組：	28524801

