



引言

智障人士跟其他人一樣也會有情緒抑鬱的時候。由於他們許多不擅以言語來表達感覺和情緒，所以會用行動來抒發和溝通。



情緒抑鬱的成因

情緒抑鬱的形成可以由生理、環境、性格等不同因素結合而成，因人而異。智障人士限於應變及溝通能力，往往較易受外界環境影響，造成情緒抑鬱。

生離死別

- 喪親之痛
- 轉換照顧者
- 重建生活秩序



歧視與虐待

- 歧視與偏見
- 照顧者疏忽
- 身體虐待
- 性虐待



環境轉變

- 轉變太大太快
- 準備不足
- 支援不足
- 無選擇無參與
- 重建生活秩序



疾病與藥物

- 情緒性精神病
- 身體疾病（如甲狀腺）
- 處方藥物
- 濫用藥物

預防

- 安排環境轉變一周詳計劃，恰當的解釋及輔導
- 協助以各種方式去表達及抒發情緒和感受
- 照顧者留意智障人士情緒行為的改變

徵兆

除了一般情緒抑鬱的徵兆外，智障人士也會以其他形式表現，如：

- 尋求他人安撫與關懷
- 生活及行為模式改變(如不肯上學或工作)
- 倒退回孩童期(如大、小便失禁、要人餵食)
- 退縮不安，喪失溝通能力
- 出現襲擊他人，毀壞物件或自我傷害的行為
- 四處遊蕩或尋覓
- 投訴病痛或喪失身體機能

治療

懷疑智障人士患上情緒抑鬱，應盡早向醫護人員求助。



如何協助情緒抑鬱的人

要 求助，應正視智障者的情緒抑鬱。情緒抑鬱是一種疾病，而且大多數人是可以康復的。

要 有耐性去處理。

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。

不要 忘記自己的需要：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渡假會有幫助。

不要 認為智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 在智障者情緒抑鬱的時候作出遷居的決定。在這時候遷居會令智障者較難適應。

求助電話

24小時精神科電話諮詢服務	2466-7350
屯門元朗精神健康社康服務熱線	2462-8735
衛生署中央健康教育熱線	2833-0111
社會福利署熱線	2343-2255
心理衛生會健康諮詢熱線	2772-0047
浸會愛群社會服務處 精神健康諮詢熱線	2535-4135
浸會愛群社會服務處精神康復者 家屬資源及服務中心	2560-0651
扶康會弱智人士專案熱線	2786-4688
香港唐氏綜合症協會熱線	2718-7777
協康會家長資源中心	2777-5588
屯門育智中心	2440-2413
香港弱智人士家長聯會	2778-8131
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389-2221
教育局特殊教育服務總務室（九龍塘教育服務中心）	3968-3957
教育局下葵涌特殊教育服務中心	2307-6251
職業訓練局弱能人士職業訓練組	2836-1790
勞工署展能就業科	(港島區) 2852-4801 (九龍區) 2757-3555 (新界區) 2417-6190

作者：「戰勝抑鬱」大行動工作小組
出版：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
Castle Peak Hospital



精神健康學院
Institute of Mental Health

青山醫院 10/2007 (第二版)

歡迎傳閱

© 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。