

做自己心理衛生的經理 人

亞東紀念醫院
精神科·主任醫師
陳俊霖
2013-10-30

何謂「心理健康」？

- 健康的腦生理，適用的心智認知功能
- 無重大幻覺、妄想等精神病症
- 合宜而有彈性的情緒反應
- 可掌握範圍內的焦慮或擔憂
- 發展同理心，愛與被愛的能力，維持良好的人際關係
- 自我覺察力的培養
- 自我實現乃至靈性意義的追尋

心理衛生之「生物—心理—社會模式」

■ 分析架構：

■ 1．生物層面：

- 遺傳性的、體質性的、神經生理學、神經傳導物質、發展性、身體狀況…

■ 2．心理層面：

- 心智能力、發展階段、主觀認知與感受、防衛機轉、情結、潛意識層面…

■ 3．社會層面：

- 家庭狀況、人際關係、支持系統、學校狀況、社會大環境…

抗壓力

壓力

焦慮

憂鬱



壓力的類型

- 來源
- 突發性或慢性長期
- 可預期的或不可預期
- 累積效應：
 - 心理反應
 - 零星的心身症狀
 - 精神障礙相關症候群
 - 激烈反應

常見的情緒相關生理反應

- (1) 肌肉骨骼系統：
 - 肌肉緊繃（肩頸腰）、顫抖
- (2) 心血管系統：
 - 心悸、血壓上升、呼吸急促
- (3) 腸胃不適：
 - 便秘、腹瀉、胃痛、消化不良
- (4) 頭（顳）痛、口乾舌燥、吞嚥困難、冒冷汗、性功能衰退……

「焦慮症」相關症狀

- 緊張、煩躁、擔憂、不確定感
- 顫抖、肌肉緊繃
- 坐立不安、戰戰兢兢
- 注意力不集中、猶豫難決、健忘
- 易受驚嚇
- 易怒、缺乏耐心
- 心悸、胸悶
- 冒冷汗
- 口乾
- 頭暈、不穩定感
-

「憂鬱症」之診斷

- 症狀學 (5 項以上) :
 - 1 . 幾乎每天整天情緒低落
 - 2 . 幾乎每天整天缺乏興趣與樂趣
 - 3 . 體重減輕、食慾異常 (多或少)
 - 4 . 失眠或過眠
 - 5 . 精神運動力過高或過低
 - 6 . 疲勞無力
 - 7 . 悲觀、自貶、自責
 - 8 . 猶豫、無法集中注意力思考
 - 9 . 常有死亡意念或出現自殺行為



泛焦慮症與憂鬱症的共同症狀

泛焦慮症

擔憂
肌肉緊張
心悸
流汗
口乾
噁心

憂鬱症

憂鬱心情
興趣缺乏
食慾改變
無價值感
想到自殺

焦慮
睡眠障礙
躁動不安
無法專心
易怒
疲倦

「失智症」之診斷

■ 症狀：

■ 認知功能退化

- 比成年時

- 比同年齡 / 同教育程度

■ 記憶力下降

■ 操作能力下降

■ 推理能力下降

■ 幻覺

- 過世的親人出現、家人的訊息

■ 妄想

- 被害妄想、東西被偷、配偶不貞

保養大腦

- 正常飲食
- 避免傷害大腦的食物：
 - 酒
 - 毒品：安非他命、海洛英、搖頭丸
 - 其他毒物、重金屬
- 避免腦損傷：
 - 外傷
 - 糖尿病、高血壓

保養大腦

適當的睡眠

■ 適當的睡眠

- 晝出夜伏 vs 晝伏夜出 vs 頻繁輪班
- 躺床～入睡：半小時以內
- 總睡眠時數：6～8小時
- 睡眠之中斷：偶而，並可再入睡
- 做夢：次數、性質
- 白天的精神狀態
- 主觀滿意程度

放鬆

呼吸、肌肉、意念的放鬆
訓練

醫療資源

精神醫療系統概介

- 1 · 精神醫療院所：
 - 專科醫院、綜合醫院、私人診所 / 工作室
- 2 · 精神醫療團隊：
 - 醫師、護理人員、社工師、臨床心理師、職能治療師
- 3 · 治療場域：
 - 門診、病房、復健
- 4 · 治療模式：生物－心理－社會模式
 - 藥物、評估性會談、心理測驗、心理治療
 - 住院：評估、隔離壓力、傷害防治、調藥、整合計劃
 - 社會資源（保險、社會福利）



誰是「心理醫師」？

■ 精神科醫師 (psychiatrist)

- 醫學系畢業
- 對腦部及身體疾病概念完整
- 有處方權

生物性治療：藥物、手術、電療
...

■ 臨床心理師 (clinical psychologist)

- 心理系畢業

■ 諮商師 (counsellor)

■ 社工師 (social worker)

■ 護理師 (nurse)

心理性治療：認知、行為、動力、家族、遊戲、音樂、戲劇...

沙遊治療 Sandplay Therapy

園藝治療 Horticultural Therapy

冒險治療 Adventure Therapy

荒野治療 Wilderness Therapy

動物輔助治療 Animal-Assisted Therapy

謝謝大家



祝健康快樂