



淺談適應性疾患 (適應障礙)的治療與預防

文／精神醫學部 部主任・老年精神科 主任 廖俊惠

在現代社會中，壓力幾乎成為每個人生活的一部分。工作、人際關係、家庭、感情、課業與經濟問題，都可能讓人感到疲憊與焦慮。大多數人在面對壓力時，雖然會心情不好、睡不好或容易煩躁，但隨著時間過去，情緒通常能逐漸恢復。然而，有些人在經歷重大生活事件後，情緒與身體反應卻持續惡化，甚至影響到工作、人際與日常生活，此時便可能出現Adjustment Disorder，也就是俗稱的「適應障礙」。

再撐一下就好？ 不求助恐成最後一根稻草

適應障礙常發生在人生重大變化之後，例如失戀、換工作、家庭衝突、照顧家人、生病、考試壓力或親人離世等。病人可能開始出現失眠、焦慮、情緒低落、容易哭泣、胸悶、胃痛、注意力下降，甚至對原本有興趣的事情失去熱情。有些人則會變得容易生氣、不想與人接觸，或對工作與學業產生逃避感。

然而，比起症狀本身，許多人更害怕的是「被別人知道」。

不少病人在出現情緒問題時，第一個反應並不是求助，而是努力隱藏。有些人擔心同事知道自己在看身心科後，會被認為「抗壓性差」；有些學生害怕同學或家人覺得自己「太脆弱」；也有人擔心一旦被貼上精神疾病標籤，未來在工作、人際甚至婚姻上受到影響。因此，即使已經長期失眠、情緒低落，很多人仍選擇告訴自己：「再撐一下就好。」

個案分享

一位剛進入新公司的年輕上班族，原本對工作充滿期待，但因為工作量過大，加上主管要求嚴格，每天都加班到深夜。幾週後，他開始睡不好、胃口變差，甚至每天早上想到要上班就覺得胸口發悶。他知道自己的狀況越來越差，也曾經想過去看醫師，但

一想到公司同事可能會知道自己去了身心科，就立刻打消念頭。他擔心別人會認為他「不夠穩定」，甚至影響未來升遷。

後來，他開始依賴酒精幫助睡眠，白天則靠咖啡硬撐精神。雖然表面上仍正常上班，但情緒越來越不穩定，也逐漸與朋友失去聯絡。直到某天在公司突然感到呼吸困難、心悸與全身發抖，被同事送往急診後，他才第一次接受精神科評估。醫師告訴他，這並不是意志力不夠，而是長期壓力已經讓身心系統超出負荷。

你是高風險族群嗎？ 了解壓力如何影響身心

事實上，有些人本來就比一般人更容易受到壓力影響。長期處於高壓環境的人，例如醫護人員、照顧者、高工時工作者與輪班族，由於身心長期處於緊繃狀態，因此較容易出現情緒與睡眠問題。近期遭遇重大生活變化的人，例如失戀、離婚、失業、重大疾病或親人離世者，也屬於高風險族群。

此外，個性特質也與適應障礙有關。完美主義、容易自責、過度在意別人看法、習慣壓抑情緒的人，通常比較容易把壓力累積在心裡。有些人遇到挫折時，會不斷認為「是不是我不夠好」、「是不是我太沒用」，長期下來容易陷入負向思考。

缺乏社會支持的人也較容易生病。當人長期沒有可以傾訴的對象，或總覺得「只能靠自己撐過去」時，壓力往往更容易累積。有些人因為擔心被貼標籤，不敢向朋友、家人甚至醫師求助，最後讓問題越來越嚴重。

其實，近年的研究已證實，壓力並不只是心理上的感受，而是真的會影響大腦功能。動物實驗發現，長期處於慢性壓力的小鼠，會出現類似人類焦慮與憂鬱的行為，例如活動力下降、不喜歡社交，甚至對甜食失去興趣。研究也顯示，長期壓力會影響Pre-frontal Cortex、Amygdala與Hippocampus等與情緒調節有關的大腦區域。

此外，壓力還可能降低Brain-Derived Neurotrophic Factor的表現。BDNF與神經細胞修復與可塑性有關，當它下降時，大腦恢復壓力的能力也會變差。這也是為什麼許多人在長期壓力下，會感覺「腦袋一片空白」、「什麼事情都不想做」。

治療方式多元，多管齊下有助逐漸改善

在治療方面，很多民眾最擔心的是：「我是不是要吃精神科藥物？」或「吃藥會不會上癮？」

事實上，適應障礙並不一定都需要長期服藥。若症狀較輕，有些人透過休息、生活調整與心理支持，就能逐漸改善。但若已經出現長期失眠、焦慮、恐慌、情緒低落，甚至影響工作與生活功能時，醫師可能會建議短期藥物協助。

目前常見的藥物包括Selective Serotonin Reuptake Inhibitor，例如Escitalopram與Sertraline。這類藥物主要是幫助大腦中的血清素系統恢復平衡，改善焦慮、情緒低落與睡眠問題。許多人會擔心「抗憂鬱藥是不是會成癮」，但大部分SSRI並不會造成成癮，它們比較像是幫助大腦恢復正常運作的工具。

若病人焦慮與失眠非常嚴重，醫師有時也會短期使用Alprazolam或Lorazepam等抗焦慮藥物，幫助病人先穩定睡眠與情緒。不過，這類藥物通常只會短期使用，以避免依賴性。

除了藥物之外，Cognitive Behavioral Therapy也是重要的一部分。心理治療能幫助病人整理壓力來源，重新調整對自己的看法。有些人在長期壓力下，會開始認為「我是不是很失敗」、「是不是我太沒用」，這些想法往往會讓情緒惡化。透過專業協助，病人能慢慢建立較健康與平衡的思考方式。

除了治療之外，其實「預防」更重要

許多人直到症狀非常嚴重時才求助，但如果能在壓力剛開始累積時就適當調整，往往能避免情況惡化。

1 規律的生活作息相當重要

長期熬夜、睡眠不足與過度加班，會讓大腦長時間處於疲勞狀態，使情緒更容易失控。固定的睡眠時間、減少睡前滑手機、避免長期依賴咖啡因提神，都有助於讓大腦獲得足夠休息。

2 規律運動被認為是最天然的抗壓方式之一

研究發現，運動有助於增加Brain-Derived Neurotrophic Factor與穩定壓力相關神經系統，因此能改善情緒與焦慮。很多人以為一定要高強度運動才有效，但其實即使只是每天散步、慢跑、騎腳踏車或伸展三十分鐘，都可能對心理健康有所幫助。

3 建立穩定的人際支持也非常重要

當人長期孤立自己時，壓力往往會越放越大。許多人擔心被貼標籤，因此不敢說出自己的情緒，但其實適度與家人、朋友或信任的人談談自己的壓力，往往能讓情緒獲得緩衝。有時候，一句理解與陪伴，就能減輕很多心理負擔。

4 學習辨識自己的「壓力警訊」

有些人在壓力大時會失眠，有些人則會暴飲暴食、頭痛、胃痛或莫名煩躁。若發現自己長期出現這些情況，就代表身體可能正在提醒自己：「需要休息了。」很多人習慣忽略這些警訊，最後等到情緒崩潰或身體出問題時才停下來，但其實越早調整，恢復通常越快。

5 嘗試冥想、正念訓練與呼吸放鬆技巧

近年也越來越多人開始接觸這些方法，雖然無法消除壓力來源，但能幫助大腦從長期警戒狀態中暫時放鬆，降低焦慮與緊張感。即使每天只花十分鐘練習深呼吸、靜坐或短暫放空，都可能對情緒穩定有所幫助。

6 避免使用酒精、安眠藥或暴飲暴食來逃避壓力

許多人在情緒不好時，會靠喝酒、熬夜追劇或不停工作來麻痺自己，但這些方法往往只是短暫轉移注意力，長期下來反而可能讓情緒問題更加嚴重。



示意圖非當事人

結語：真正的堅強是為自己及早求助

其實，心理疾病與高血壓、糖尿病一樣，都是身體與大腦功能失衡後可能出現的疾病。只是因為社會長期對精神疾病存在誤解，才讓許多人不敢求助。世界衛生組織 World Health Organization 指出，壓力相關疾病近年持續增加，而越早接受幫助，恢復效果通常越好。

很多人以為，「撐下去」才叫堅強，但真正的堅強，有時反而是願意承認自己累了，並且願意尋求協助。適應障礙並不可怕，它不是懦弱，也不是失敗，而是身心在長期壓力下發出的警訊。只要能及早發現、接受適當治療並獲得支持，大多數人都能逐漸恢復，重新找回生活與情緒的平衡。🌍

參考資料

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.
- Duman, R. S., & Aghajanian, G. K. (2012). Synaptic dysfunction in depression: Potential therapeutic targets. Science, 338(6103), 68–72.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. Physiological Reviews, 87(3), 873–904.
- Nestler, E. J., et al. (2002). Neurobiology of depression. Neuron, 34(1), 13–25.
- World Health Organization. Mental health and stress-related disorders.