

「星星孩子」的困擾： 自閉症的焦慮與抑鬱

陳穩誠博士
臨床心理學家 新生精神康復會顧問
香港大學榮譽副教授 理工大學客座副教授

為什麼要探討這課題？

- 1) 普遍
- 共患現象 (Co-morbidity) (70-80%)
- 2) 深遠影響
- 58% 的挑戰

自閉症人士長大後的前景

- 英國追綜68個案，第一次會見平均歲數為7 (3-15)，最後一次為29 (21-48)。所有參予者的 PIQ > 50. 綜合在自我獨立·工作·友誼·自閉症的徵狀的表現(2004, Howlin et al.):
- 12% very good
- 10% good
- 19% fair
- 46% poor
- 12% very poor

58% 的挑戰

- 1) 自閉症的局限
 - 社交/偏執
- 2) 共患的情緒及精神問題

今天的目標

- 怎樣辨認自閉症孩子出現情緒問題？
- 怎樣協助？

共患現象 (Co-morbidity)

- 自閉症孩子會出現什麼精神健康問題？

兒童及青少年期:

- 比率: 70-80% (6-17.9 歲)
- 焦慮 (40%)
- 抑鬱 (10%)
- 強迫症 (10%)
- 過度活躍/專注力失調 (30%)
- 叛逆 (7%)

Leyfer et al., 2006

青年期

- 焦慮症: 56%
- 抑鬱: 70%
- 重性精神病: 2%
- 藥物濫用: 7%
- 過度活躍/專注力失調: 30%

Lugnegard et al., 2011

常見焦慮的問題

- 社交恐懼 (Social phobia/anxiety): 22%
- 廣泛性焦慮症 (Generalized anxiety): 22%
- 廣場恐懼症 (Agoraphobia): 15%
- 驚恐症 (Panic Disorder): 13%
- 強迫性官能症 (Obsessive Compulsive Disorder): 7%

常見抑鬱的問題

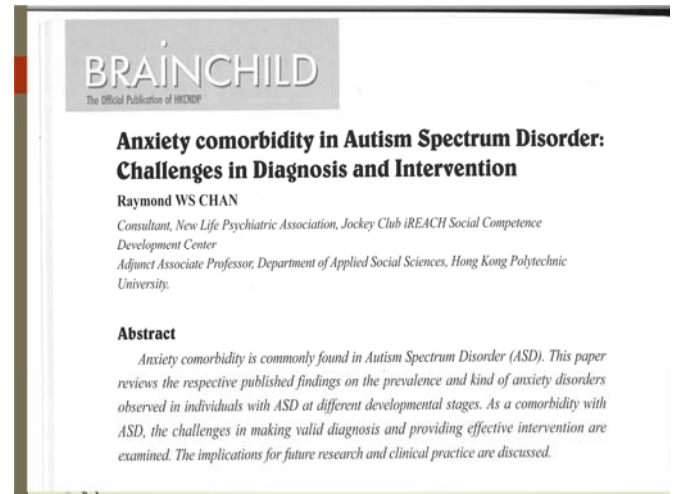
- 單次抑鬱症 (20%)
- 重發抑鬱症 (50%)

小總結

- 問題普遍
- 隨年紀增加 (焦慮及抑鬱)
- 影響成長適應

► 怎樣辨識焦慮症 (Anxiety Disorders) ?

► 兩大類



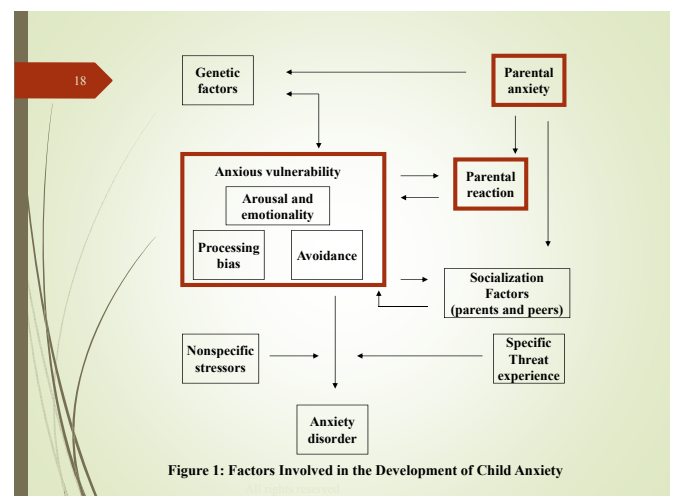
1) 恐懼 (Fear)

- 動物，打針，幽閉空間等(特定恐懼)
- 社交(社交恐懼)
- 獨處(分離恐懼)
- 公眾地方(廣場恐懼)
- 問題: 逃離 + 影響學習或日常生活

2) 擔憂 (Worry)

- 浮游(廣泛性焦慮症)
- 主題: 安全，清潔，性，排序等(強迫思想症)
- 問題: 不斷尋求安慰 + 影響學習或日常生活

► 為什麼有4-5倍多的焦慮症？



成因

- 直接因素:
- 身體及情緒反應:過敏
- 逃避:較多,因缺乏應對能力
- 災難性思維:較容易,行為/思想缺乏彈性
- 其它:
- 父母較傾向保護
- 容易被欺凌

當自閉遇上焦慮

- 怎樣分辨同一行為屬焦慮或自閉症狀?

主要分別

- 行為歷史:
- 自小出現 vs 突然出現
- 行為背後動力:
- 偏執 vs 焦慮

案例: 拒絕參加小組活動因要補課

- 當被安排,面容/情緒變繃緊
- 當安排非補課時間亦堅決拒絕
- 當拒絕被接納,表情變得放鬆
- ?焦慮或?自閉

考慮點

- 源頭:恐懼(身體反應)vs 偏執
- 行為:逃避(不執著於某一方法) vs 堅持固有的方式
- 後果:情緒放鬆 vs 開心/無別感覺

- 當自閉遇上抑鬱

怎樣辨識抑鬱症？

- a) 情緒持續低落
- b) 失卻興趣
- c) 體重 (5%), 睡眠, 行動急躁/緩慢, 疲倦, 無用感, 專注力, 重覆自殺念頭
- a 或 b + c = 5, > 2星期

自閉症中的抑鬱:

- 行為上的特變
- 較多身體不適的表示
- 較多自殺表示
- 較少情緒/思想上的表達
- 環境改變及受欺凌較大關係
- 焦慮症/讀寫障礙/其它精神共患

■ 為什麼有10倍多的抑鬱症？

- 多憂慮症歷史
- 環境挫折漸多: 成績, 人際關係 (家人、朋友、男女)
- 自我形象低落

■ 怎樣有效協助自閉症情緒問題？

1. 情緒確認
2. 擴闊應對
3. 防微杜漸

情緒確認 (Emotion Validation)三部曲

- 1. 認受 (Acknowledge)
- 聆聽/觀察
- 挑戰: 表達組織; 時延; 缺乏非言語表達。
可嘗試用圖像/文字溝通
- 要求: 耐性及不批判

情緒確認 (Emotion Validation)三部曲

- 2. 命名 (Name)
- 估量情緒
- 挑戰: 有感覺但不知是什麼, 缺乏情緒字彙
- 要求: 情緒命名

情緒確認 (Emotion Validation)三部曲

- 3. 共鳴 (empathize)
- 估計因由
- 挑戰: 獨特自我原因
- 要求: 開放及好奇

擴活應對 (Effective Coping)

- 挑戰: 應對單一; 多用情緒壓抑 (emotion suppression)
- 其它可行:
- 1) 情緒表達
- 2) 學習解決問題
- 3) 轉移

擴活應對 (Effective Coping)

- 4) 認知行為訓練 (CBT):
- i) 鬆弛訓練: 腹式呼吸 (Diaphragmatic breathing); 漸進肌肉放鬆 (Progressive muscular relaxation); 靜觀 (Mindfulness)
- ii) 漸進式面對 (Guided exposure): 想像及現場
- iii) 思維調節: 客觀思維, 有幫助的想法 (Helpful thoughts)

拆「焦」apps小組



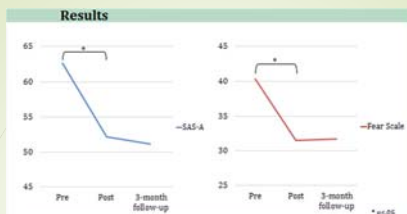
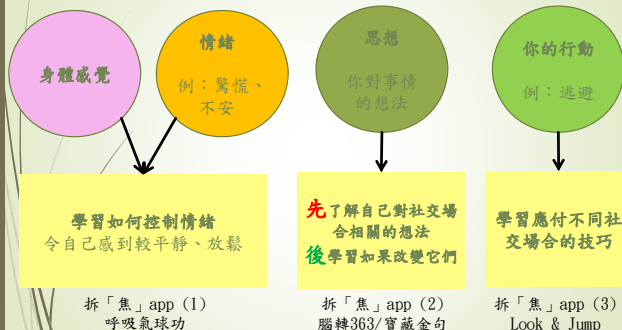
CBT Context-based Social Anxiety Group for Adolescents with High-Functioning Autism Spectrum Disorder (CBT-CSAG): A Pilot Study

Dr. Raymond Chan Won Shing¹, Ms. Bianca Chan Hoi Ching², Ms. Cecilia Leung Nga Wing²
¹ Jockey Club iREACH Social Competence Development Center, New Life Psychiatric Rehabilitation Association
² The Chinese University of Hong Kong

Session structure

Each session was conducted in accordance with a training manual (CBT-Context-based Social Anxiety Group for Adolescents with High-Functioning ASD) developed by the iREACH research team. The training programme covers major skills in emotion regulation with stress thermometer, cognitive thinking with guided questions and behavioural rehearsal with in vivo social situations. All sessions started with homework review, followed by didactic teaching, skills rehearsal, application to social situations and lastly a quiz. In this present group, the entire training was conducted in 3 half-day sessions (11 contact hours) with 1 month interval between the second and last sessions.

學習重點—有效的解決方法



The total attendance rate was 95%. The usable returned questionnaires were 5 (pre), 7 (post) and 6 (3-month follow-up) because of missing data and non-return. The results and analysis are as follows:

	Mean (SD)			Paired sample t-test	
	Pre (n=5)	Post (n=7)	3-month follow-up (n=6)	Pre vs Post	Post vs 3-month follow-up
SAS-A	62.70 (10.25)	52.14 (6.96)	51.13 (9.21)	d = 1.59 p = .032*	d = -0.25 p = .751
Fear Scale	40.40 (9.50)	31.57 (9.03)	31.75 (15.58)	d = 1.72 p = .030*	d = -0.08 p = .879

防微杜漸:預防情緒問題

- 加強成長快樂感;
- 建立滿足的人際關係;助人;感恩(快樂的研究: Harvard Study of Adult Development since 1937);
- 社交能力(包括情緒共鳴)的訓練不只顯著促進社交亦改善情緒的調控(iREACH的研究, 2017).

總結，
回應58%的挑戰：你我都有份

- 情緒對焦：加強認識
- 減少困擾：及早介入
- 增強適應：預防工作

➤ 謝謝！