



精神官能症 Neurosis

一、什麼是精神官能症：

由於先天體質或後天社會環境、心理或者人格發展中遭受挫折而導致的身體或情緒上的症狀稱為精神官能症

二、發生的原因：

(一)心理的危機反應：個人在面對危機或壓力時，常會出現焦慮反應，如果可以學習到新的適應技巧，便可安然度過，反之，無法學習到新的調適方法時，可能會造成適應障礙或有精神官能症的產生

(二)家庭的人際關係：

- 1.父母的養育態度和方式：過於要求完美的父母，可能會使得小孩變得具強迫性的傾向，而表現得過分注重社會規範或自我要求過高
- 2.家庭人際關係的衝突與挫折：最常見的問題包括父母婚姻不合、離婚、分居、兄弟間的競爭等。這些壓力易造成特殊的心理壓力、衝突或挫折，而引發個人內心衝突，造成情緒困擾

(三)個人的性格傾向：

- 1.神經質：較敏感、性急、操心過度、因持續的緊張而易疲倦
- 2.依賴性格：缺乏自信或意志薄弱、易受環境影響、無法自己做決定
- 3.強迫性格：較固執、缺乏彈性、有要求十全十美的傾向、性急
- 4.自我炫耀性格：常以各種表現及行為來強調自己的價值，有強烈要引起他人注意的意念，重視別人對自己的印象，缺乏安全感

(四)社會的變遷：在社會變遷快速時，每個人都必須不斷地重新適應周遭的改變。當調適出問題時，精神官能症狀便有可能產生

三、通常有什麼症狀：

焦慮、不安、擔心會發生什麼事卻又找不出原因，心神不安、無法專心、記憶力變差、脾氣不好、易怒、不易入睡、惡夢連連、易醒、胸口緊、心悸、令人誤以為是心臟病、呼吸困難、腹瀉、便秘、頻尿或月經失調、口乾、皮膚潮紅、冒汗、食慾不振、飲食過量、肌肉緊繃、腰酸背痛、頭痛

【續後頁】

四、如何治療：

針對不同的身體及心理呈現出來的狀況，給予不同的醫療協助。一般而言，會依症狀給予適當的藥物，再配合相關之心理治療，因此，在發覺症狀已困擾生活時，宜先就醫評估排除可能的生理疾病，再依症狀擬定適合的治療方案

五、居家照顧應注意事項：

- (一)家人面對焦慮的病人時，應多瞭解、傾聽、支持與體諒，給予適當的支持，且儘快協助病人就醫
- (二)規律服藥、定期門診追蹤。留意服藥後的狀況，不可以因副作用而拒絕藥物治療
- (三)規律的作息、學習安排休閒活動，視情況適當運動
- (四)學習因應壓力的模式和放鬆技巧
- (五)保持與家人、朋友的接觸，促進人際交往
- (六)常見的危機是自殺，但大部份的自殺都有癥兆。當發現病人有自殺傾向，家人必須協助病人儘快就醫，必要時，則可請親朋好友、警察或鄰居協助
- (七)均衡飲食，避免酒精、藥物濫用

六、參考資料

- 羅佳（2014）．精神官能症(neurosis)．*諮商與輔導*，347，37 - 37。
- 蕭淑貞等編著（2015）．*精神科護理概論-基本概念與臨床運用(九版)*．台北：華杏。
- 蘇慶豐、林建良（2017）．廣泛性焦慮症．*家庭醫學與基層醫療*，32（4），96-101。

No.E0108

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 6 月 10 日修訂