

# 自閉症： 青年期精神健康的挑戰

陳穩誠博士

資深臨床心理學家

新生精神康復會顧問

香港大學榮譽副教授

香港理工大學兼任副教授



# 自閉症

- 香港有多少青少年受自閉症影響？
- 怎樣有效協助？

# 香港有多少青少年 受自閉症影響？

- 沒有正式普查數據
- 根據美國疾病防控中心 (CDC) 的統計, 數字是按年上升:
- 2000/2002 – 1/150
- 2006 – 1/110
- 2008 – 1/88
- 2010 – 1/68 (14.7/1,000)

# 香港有多少青少年 受自閉症影響？


- 如用1/68發病率,0-24歲人口(2013年167萬)推算:
- 0-24歲:約2萬4千
- 15-24歲:約佔一半即1萬2千


# 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

- 自閉症的局限
  - 共存的精神及情緒問題
- 




# 自閉症的局限: 社交


- ➡ 互動
  - ➡ 非言語溝通
  - ➡ 友誼
- 



# 自閉症的局限: 行為

- ➡ 重覆言語/行為
  - ➡ 狹窄興趣
  - ➡ 偏執常規/思維
  - ➡ 感官
- 






# 兒童及青少年期： 精神及情緒問題

- 與自閉症共存的問題
- 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



# 青成年期


- 平均年齡:27歲; 26男, 28女; 亞氏保加症
- 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



# 青成年期

- 情緒病明顯上升
- 焦慮症：40>56%；同輩 3-4 倍
- 抑鬱症：10>70%；同輩 10 倍
- 其它類近同齡



# 常見焦慮問題

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




# 常見抑鬱問題

- 單次抑鬱症 (20%)
- 重發抑鬱症 (50%)




為什麼情緒病顯著增加？

？



# 自閉症的不利因素

- 感應器官敏感
  - 缺乏社交能力
  - 行為/思想/情緒缺乏彈性
- 



# 一般成因


- 生理反應 (過敏)
- 災難性/ 無望思維 (難改變)
- 逃避 (過度保護歷史)
- 家庭/社群學習 (缺乏)
- 特定經驗 - 欺凌 (不能應付)
- 一般壓力 - 學業，工作，人際關係 (壓力較大)






# 有方法協助嗎？

- 研究嘗試用於治療一般焦慮症，抑鬱症的有效方法在自閉症的效果。
- 賽馬會心志牽社交能力發展中心：青年自閉症+ 焦慮小組




# 有效管理情緒

- 生理訓練
  - 自我肯定
  - 面對恐懼
- 




# 生理訓練

- 帶氧運動
- 心動不壞
- 減靜張力
- 強化腦能
- Tryptophan & BDNF > Serotonin (血清素)
- GABA
- ANP ( heart muscle) – brakes on hyper arousal





# 自我肯定 (提示咭)

- 自我效能
- 問題處理
- 情緒導向
- 每事兩問
- 問題多大
- 能否應付





# 面對恐懼

- 循序漸進
  - 技巧指導
  - 群體學習
  - 互相支援
- 




# 預防之道：情緒管理

- 認識自己及他人的情緒
  - 恰當表達
  - 自我保護
  - 情緒互動
- 



# 預防之道:社交能力訓練



- 建立友誼
  - 堅定表達
  - 自我保護
- 



# 總結

- 情緒困擾很普遍 (>70%)
- 影響生活上的發展
- 情緒問題應及早**預防**，**評估**，及**處理**





➡ 謝謝！