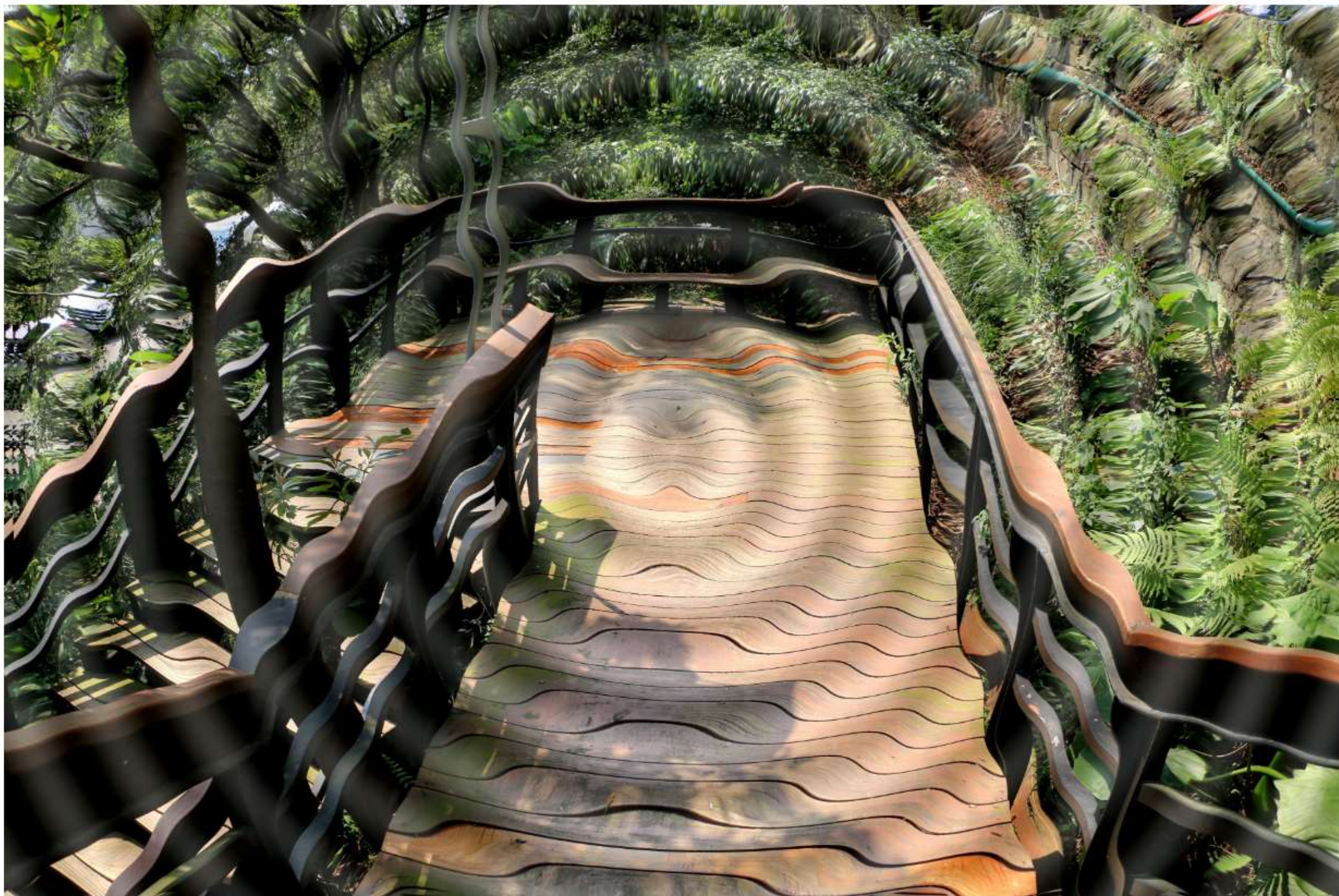




身處地震帶～談妥瑞症學生的校園適應困難



妥瑞症的症狀就像地震在宣洩地質內部的能量，我們需要學習與它共處，並降低可能造成的影響與傷害

考試將近，老師在講台上賣力講課，全班同學在台下認真聽講、埋首做筆記，此時教室突然出現咻～咻～的聲音，同學們紛紛朝發出聲響的地方看過去，發現小強（化名）在座位上出現眨眼、搖頭、聳肩等動作，還伴隨口中發出清喉嚨的聲音。大家的注意力一下都轉移到小強身上，紛紛交頭接耳、指指點點起來，教室開始鬧烘烘，讓老師難以繼續上課。

小強則感覺自己的身體像是被人操控一樣，無法靠意志停止，加上同學投來關注的目光，讓他又急又慌，身體抽動的情況不僅停不下來，反而還更強烈了。小強不知道自己到底怎麼了，焦躁不安的心情，慢慢轉變成一種無助與憤怒。

小強是典型的妥瑞症患者。妥瑞症（Tourette Syndrome；TS）是一種生物學基礎的神經性疾病，患者會以快速、重複的抽動（Tic）為主要症狀，通常表現在**動作**（如：眨眼、裝鬼臉、搖頭、聳肩）與**聲音**（如：輕咳、清喉嚨、大叫）兩類，且男性患者多於女性，具遺傳性因子。除了先天因素，後天的緊張與壓力狀態也會增加抽動的頻率與強度，部分患者會隨著年紀增長症狀逐漸緩解；若症狀輕微則不需服用藥物，但當症狀嚴重影響日常生活功能的時候，可考慮接受藥物治療。

妥瑞症一般常伴隨著的共同疾病有強迫症、過動症等，當發現自己或同學朋友有上述的症狀時，建議主動尋求精神科/身心科醫師的協助，做進一步專業的評估、診斷以及藥物治療。疾病的醫學診斷及藥物治療可請教專科醫生。

打個比方，我們可以將妥瑞症患者想像成身體座落在地震帶的個體，其他人則是處在地質穩定的非地震帶。在台灣，我們都知道地震時常發生，沒有人能夠阻止和控制，大家只能學習接受它，與它共處，並且設法減少損傷。妥瑞症的抽動症狀也是一樣，患者本身無法阻止和控制症狀。不同患者其症狀部位、形式、強度與頻率個別差異很大，像是處在不同地區的地震帶上。有些人症狀很輕微，像無感地震，幾乎不會被發現；有些人症狀卻像大地震，無法被忽略。然而，重點不是症狀本身，而是我們看待症狀的態度，**我們需要將症狀視為一種必然，類似地震是在宣洩地質內部的能量，學習與它共處，並降低可能造成的影響與傷害**，一味強行抑制它只會累積更多能量，造成日後更大的爆發。



妥瑞症學生常要花費更多時間才能處理好事情，比如抄寫筆記速度比較慢

一般而言，妥瑞症學生在大專校園內可能遇到的困境，分為以下幾點說明：

1.身體方面：

身體長期不自主的抽動行為，嚴重時可能導致肌肉反覆拉傷，形成一種慢性化的受傷發炎狀態。部分患者身上總是帶著疼痛或不舒服的感覺，就像電玩遊戲角色中了持續損血技能一樣，無法帶著百分百的狀態學習。**這時候雖然可以依靠消炎藥物或職能治療幫助，但只能緩解疼痛而無法杜絕。**

2.心理方面：

除了身體受影響，妥瑞症也會造成心理上的失控感及無力感。因為患者的身體會在有意識的情況下，像是被人遠端遙控一樣，心裡可能知道會發生什麼，卻完全無法阻止，這種失控的感覺，往往會讓當事人恐慌而不知所措。

另一方面，患者身處環境的周遭人們，對於疾病引發症狀的反應，往往是當事人最在意的。像是班級中的老師及同學，在看到那些特殊的動作，或是聽到特殊的聲音時，所表現出來的態度是接納理解，或是指指點點，甚至嘲笑貶低，常會直接影響當事人的第二層心理反應。當事人若是感覺到被接納，通常會比較安心；若感覺到被排斥或嘲笑，則會焦慮不安，此時若是找不到良好的因應策略，可能衍生出自卑感、人際退縮、憂鬱、焦慮、失眠等身心健康問題。**這時候，當事人自己與周遭人們是否能理解接納他們，就顯得非常重要。若當事人因此出現適應困難、人際問題，或是心理困擾，旁人可以適時鼓勵他們尋求校內外心理諮商，在專業心理師/輔導老師的協助下，學習處理人際關係、內在難以消化的情緒，以減緩心理壓力。**

3.生活學習方面：

症狀本身也可能進一步加深日常生活的困難。妥瑞症學生和其他同學相比，常要花費更多的時間，才能處理好同樣一件事，例如：吃飯時間增加、無法長時間維持上課專注、抄寫筆記速度或考試作答速度較慢等，都可能會大幅降低學習成效。**這時候可鼓勵他們尋求資源教室協助，經資源教室老師評估需求後，從旁安排適當協助，以減低學習成效受影響。例如：聘請學伴提供課堂筆記，一起討論課堂重點；聘請教學助理進行課後輔導加強；寫信向任課老師說明、給予延長考試時間等。**

人們的身心狀態會相互影響，外顯症狀可以視為內在衝突壓力的表徵，只是每個人呈現出來的方式不同，就像地殼下的板塊運動累積的能量，會透過地震來表現。當我們發現身邊妥瑞症同學症狀發生的頻率或強度增加，或許代表他正在經歷一些潛在的壓力，可能有些事情正讓他感到緊張和焦慮。這時候**聚焦在心情而非症狀的主動關心，常會讓他感到放鬆、安全與溫暖**，很可能就大大降低他的焦慮，減緩了他的症狀。

〈文／健康心理中心交大校區資源教室輔導老師 何政動；圖／秘書處〉