

精神健康與學習障礙：家長指南

定義

聯合國世界衛生組織 (WHO) 界定精神健康為“一種健康狀態，在這種狀態中，每個人能夠認識到自己的潛力，能夠應付正常的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並能夠對其社區作貢獻” (2013)。

這種健康狀態可以進一步被定義為：

- 精神健康諸如在情緒/感受、想法、行為等方面
- 在學校、工作地點或者家庭中能擔負日常工作和生活
- 與家人和朋友能保持關係
- 與所處團體能保持聯繫
- 生活有所依靠

數據

- 每五個被診斷為有學習障礙的人中就有一個人同時被診斷有精神健康問題，例如：煩悶、抑鬱症、焦慮症，或者自殺傾向
- 精神健康問題出現在18歲之前的有70%
- 精神健康問題出現在14歲之前的有50%
- 13%的被診斷有學習障礙的成年人接受過個人治療
- 精神健康問題在青少年時期 (15-21歲) 和成人時期 (30-44歲) 有增長趨勢
- 45%的學生有至少一種類型的障礙，譬如其他的精神健康失常，學習以及與學校相關的問題，健康問題，藥物使用，冒險行為，違反法律的行為
- 如果一種精神健康問題出現，其他的問題也有很大的可能會隨之出現
- 每所學校，每間教室都有可能有一位學生有一種精神健康問題

病情預估

當一種精神健康問題越嚴重，家長/監護人就越有必要為他們的孩子尋求幫助。如果有精神健康問題的人，尤其是那些同時有學習障礙的人，能受到相應的幫助和教育，他們並不是註定要在持續的情緒混亂中度過一生。但是，如果他們沒有得到來自于精神健康的專業人士 (例如心理醫師，治療師或者諮詢師) 的幫助，那些精神健康問題很有可能要一直伴隨著他們。如果他們的症狀被忽視或者沒有被治療，更嚴重的後果比如青少年時期和成人時期的自殺行為將會出現。

約克地區學習障礙協會 (The Learning Disabilities Association of York Region -LDAYR) 能夠幫助任何年齡的學生提高受他們的學習障礙影響的技能。協會會和負責學生精神健康的專業人士一起緊密地工作，來幫助學生加強一些關鍵的技能，例如：

- 積極的自我認識
- 有效的社交技能
- 對於殘疾的自我意識，以及

● **倡導技巧**

隨著有學習障礙和精神健康問題的孩子/青少年步入成年後，這些技能能夠積極地影響他們的成長。對這些技能的強化在成年時期也能夠繼續積極促進他們的成長和發展，在他們為高等教育、工作、以及整個職業生涯努力時起到幫助。一套好的社會、情緒和信息支持系統能夠幫助任何有學習障礙的人處理他們的精神健康問題，同樣降低他們從正常的焦慮發展成為諸如抑鬱症的概率。

徵兆和症狀

兒童	青少年/成人
<ul style="list-style-type: none"> ● 對同齡人、老師或者家長/監護人的挑釁行為 ● 持續的情緒波動 ● 睡眠或飲食困難 ● 喜歡獨處 ● 尤其對學校作業或特定的活動沒有興趣 ● 表現出極度的恐懼或緊張 ● 比平時更難集中注意力 ● 整體個性的明顯改變 	<ul style="list-style-type: none"> ● 藥物濫用 ● 具有攻擊性（例如打架或無緣由的叫喊） ● 持續的情緒波動 ● 與家人和朋友疏遠 ● 對於生活有自殺或極度消極的想法 ● 冷漠 ● 沒有能力保住工作 ● 持續嚴重的焦慮 ● 整體個性的明顯改變

注：所呈現出的徵兆和症狀因人而異。

病因

- 生活中發生過造成精神創傷的或意義非凡的事件
- 嚴重的頭部損傷
- 遺傳
- 母親懷孕期間生過病
- 極大的壓力

精神健康問題在有學習障礙的人中產生的原因有：

- 對於已有的學習障礙沒有得到充分的幫助
- 由於無法處理與學校/工作相關的事務或者無法集中注意力，產生一種懷疑自身有缺陷的感覺
- 由於學習障礙引發的社交壓力或思想負擔

注：精神健康問題很少是由單個因素引起的。它們多數都是由於一系列的事件或因素引發的。

對處理壓力和焦慮的5點建議

1. 管理期望值：學習設定對自己的合理的期望值很重要，尤其當你開始一段新的經歷時。
2. 適當的休息：依照固定的時間表工作，並有適當間隔的休息，這樣更有效率。
3. 建立你的社交網絡：與人互動有助於減輕壓力。不要變得孤僻，要學會融入。
4. 去健身房：身體鍛鍊有助於人們處理自己的焦慮并振奮情緒。
5. 尋求幫助：向專業人士尋求幫助。

給家長的建議

- 給予耐心及支持
- 鼓勵你的孩子向信賴的人闡述他們的感受，避免積壓負面情緒
- 與孩子們討論他們的感受是監督他們精神健康問題進展的有效途徑。但重要的是，當任何人感到不自在的時候，不要強迫他們談論他們的想法及感受
- 為你的孩子（尤其是兒童）創造社交的機會，例如去一個受歡迎的公園，加入課後小組或活動
- 暫時撇開家庭作業以最大限度的減少壓力和焦慮
- 持續監督任何症狀的進展
- 任然要對孩子的不當行為採取措施。不能讓他們的學習障礙或精神問題成為不當行為的藉口。

治療

與精神健康專家（例如諮詢師、理療師或者心理專家）一起努力以達到以下目的：

- 掌握處理精神健康問題的技巧
- 變得更有自我感知，更加積極
- 提高注意力
- 最大程度地減輕壓力和焦慮
- 不要給診斷有精神問題的個人貼上任何標籤

約克地區學習障礙協會 (Learning Disabilities Association of York Region -LDAYR)

協會的宗旨是在學習障礙的知識普及、研究、教育和服務方面起到領導作用，並且讓有學習障礙的兒童、青少年以及成人能夠完全參與到社會活動中去。

我們致力於在以下幾個方面取得積極的改變：

- 創新
- 戰略性合作夥伴
- 有影響力的倡導
- 公共政策
- 高質量的項目和服務

協會代表有學習障礙的群體尋求公眾的支持和行動。以下是我們發起的一些活動：

- 組織講習班/會議/討論會來為家長、教師和其他與學習障礙群體一起工作和接觸的人提供幫助
- 出版並派發刊物
- 常設資源中心作為活動的主要信息來源
- 設立一個配備圖書、影像資料和研究資料的圖書館
- 為學齡兒童的家長提供培訓
- 參與到社區中，代表診斷有學習障礙的群體說出他們的心聲
- 擴大服務範圍到社區合作夥伴

在您的幫助和支持下，您有學習障礙的孩子可以：

- 建立自信並且有一個積極的自我認識
- 利用他們的長處來認識自我價值
- 學會如何解決在學校以及家庭中產生的問題