

前言

同学们在大学期间会经历很多的应激反应。有时可以动动脑筋自己应对，但有时也无法一个人处理。“不知道该怎么办”“自己是不是精神有问题”不少同学因此烦恼。

这种情况下，可以在校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)接受医生或咨询师的咨询，或会介绍到相关的咨询机构。

可是，一提到去咨询，大家都不知道会被问什么，也不知道自己的问题该从何说起，也有因此而不去咨询的情况。

为此，我们总结了几个关于精神障碍的简单说明。如果自己或朋友有相似症状，请随时到校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)来咨询。即使现在没有类似症状，了解一下今后或许会有用。请务必一读。



各位的烦恼，我们的使命！

[校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址]

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健施設棟2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

[校园生活篇]

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

[身心健康篇]

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方：九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

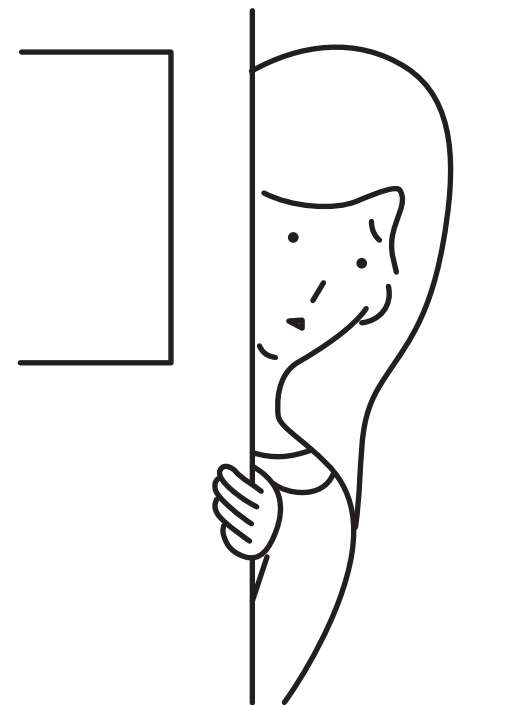
校园生活的



自我保健

身心健康篇 5

适应障碍



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时，同学们自己也可以应对的小常识。为难之时，本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

适应障碍

适应障碍是指生活状况或环境发生明显变化时的心理反应过于强烈,引发精神等症状,陷于不适应状态。临床表现为焦虑、忧郁等激烈的情绪波动,或是某种行为的异常。

1. 何谓适应

所谓适应是随生活环境、人际关系或生活节奏的变化,使生活习惯和心理状态等也随之改变,以便能像以往一样正常的生活。

有什么事情发生时,必须妥善处理。其结果也是情况发生了变化就必须适应。

在新的情况下,“来自周围或环境的要求”和“来自个人内部的要求”相对立时,就会产生矛盾心理。

来自环境的要求指的是,制度或规则、生活方式或生活节奏以及文化风俗,还包括气候等自然条件等,在进入了一个新的环境或者情况发生了变化时必然会必然产生。就如同“入乡随俗”说的,来自周围的要求难以避免的话,就只有考虑接受它并付诸行动。但是,我们也有原则、信念,还有无意识的习惯,要让这些也发生变化不是那么容易的。

另一方面,把视角转向个人心理的话,对于周围发生的事情或者变化,有的人敏感、有的人不太受影响。有追随周围环境相对轻易地改变思考或行动的人,也有难以改变的人。还有不在乎外部秩序,重视自己感受的人。基于个人内在要求的这种特性影响着对新环境的适应和所发事情的应对。

要解决矛盾心理,或者改变自己的要求,或者让环境变得符合自己的要求,只有在这两个策略上进行努力。为了保持内心稳定,必须平衡着这两个努力并找到两者的平衡点。

但是在这个过程中,矛盾心理会引起激烈地情绪波动或者出现某种行为的异常,妨碍日常生活,甚至会生病并成为治疗的对象。

2. 适应障碍的症状

适应障碍的症状主要有,情绪的变化和行为的异常。

焦躁情绪

必须早日适应新的环境,必须尽快解决发生的问题。这么想的话,谁都会焦躁。如果焦躁情绪过于强烈,应该做的事也做不了,从而更加焦躁,形成恶性循环造成适应越来越慢。因为焦躁会找东西泄气,有的人则针对自己,伤害自己(自伤行为)。

焦虑情绪

因不必要的担心或是对各种事都神经兮兮使得焦虑增强。焦虑本身是无法预测将来时产生的自然情绪。但过度焦虑的话,情绪会不稳定,光是发慌不能采取有效的措施从而妨碍了适应。焦虑至极会有死亡之类的恐惧感。

抑郁情绪

对自己身上发生的事情或遭遇感到失望,因好好的事没能处理好而悔恨,这些都会产生忧郁情绪。当感到无济于事时,会倍感无奈,干劲儿也会下降。

行为异常

过于自我给周围人带来麻烦或负担,高压、暴力等行为,亦或是无故旷工、缺席等打破规则和秩序的情况,这些都会被认为是有问题的行为。也有不是什么有问题的行为,如因困难而逃躲到别处、因没有干劲儿而闭门不出。

其他

也有失眠或身体不适的人。

3. 适应障碍的阶段和治疗

症状的出现(发病)

病因即生活上的变化出现之后,通常会在1-2月左右出现症状。如果是急剧地变化,症状会出现得比较快,会立刻或者数日内出现。

症状的消退

如果发病的原因消失,症状将减轻、消退。但是因为本人的想法或价值观的影响,有时也会好转得很慢。如果病因一直存在则难以好转,这点大家都很容易理解。很多人试图做出某些妥协,或在哪儿取得心理平衡。如果还是没有好转,症状恶化病情严重的话,也会被诊断为抑郁症或是焦虑症。

治疗

适应障碍的症状较重时,需要治疗。所谓的治疗是通过心理咨询和药物进行治疗。心理咨询有各种各样的方法,分析情况、商讨针对矛盾心理的有效对策,或者加强对自身特性的认知和改变。药物治疗则是使用药物,以减轻强烈的焦虑或忧郁情绪,尽快适应所处境况为目的。

