

患者和家属指南

成人适应障碍



什么是适应障碍？

大多数人有时都在努力应对压力和变化，但适应障碍是指在压力事件发生后持续数月以上的重大痛苦。

这种对压力的反应会干扰日常任务，例如学习、工作和一般的生活享受。

常见的压力来源：

有时，急性和意外的压力会使一个人不堪重负，以至于达到严重的情绪和精神困扰，从而导致适应障碍会扰乱日常生活的各个方面。

这些压力源的范围从创伤到失去人际关系和其他生活变化。



适应障碍可能需要长达 3 个月的时间才能在压力事件或生活变化后出现。但是，时间范围可能会有所不同，症状可能会立即出现或需要更长的时间才能出现。



体征和症状：

受影响的人可能会显示以下标志：

- 过度担忧、悲伤或绝望，增加兴奋性。
- 避免某些情况。
- 头痛、胃痛或其他压力 - 与身体相关的抱怨。
- 难以入睡、难以保持睡着或感到焦躁不安睡。
- 难以专注于任务或决策。
- 学术或工作的变化性能。
- 暴力行为。
- 危险驾驶。
- 酗酒。
- 从朋友那里提款和家庭。
- 自杀念头和行为。



症状可能差异很大，通常表现为抑郁或焦虑症状，有时甚至两者兼而有之。如果存在慢性压力源或长期后果，这些迹象可能会持续六个月以上。

如果您发现持续或重大生活压力源后的行为困难请寻求专业帮助至关重要。

需要注意的是：行为变化在儿童中最为常见，并且老年人，但这可能发生在任何年龄段。

治疗：

适应障碍有两种主要类型的治疗方法：心理治疗和药物治疗。大多数人在治疗后有所改善并且只需要一小段时间。

心理治疗

心理治疗可以提供情感支持，也可以帮助人们了解活动的原因对他们影响很大。当他们处理事件如何导致他们的反应，他们还学习有用的应对技巧会有所帮助他们在未来。



其他同样有效的治疗方式包括危机干预、家庭和团体治疗、认知行为治疗和人际心理治疗。

药物

在某些情况下药物可以帮助一个人控制他们的症状抑郁和焦虑,以及自杀念头。

抗抑郁药和短期镇静剂最常用于治疗 适应障碍。与一样治疗，这个人可能 只需要几个月的药物治疗。



当压力源压倒了一个人的应对能力时，就会发生适应障碍。当人们得到正确的支持并学习有效的技能时，康复是可能的。