

自闭症患者社交掩饰 情况严重或抑郁焦虑

报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg

社交掩饰可能是自闭症患者的一种生存策略，原因或是想隐藏自己有自闭症，希望能融入社会，或获得社交和职业机会，避免可能受欺凌、被疏远等。受访心理学家说，患者隐藏真实感受和想法，长远来看可能造成更严重的心理健康问题。

自闭症是一种神经发育性疾病，会影响患者的思维和信息处理方式，社交和沟通技能，以及对周遭世界的适应和反应。患者可能伴有或不伴有语言或智力障碍，情况因人而异。人们可透过行为举止、社交状况观察身边人是否有自闭症倾向，如果有语言发展迟缓、社交障碍、重复性动作就要去寻找专业的诊查。

自闭症掩饰 (autistic masking) 是自闭症患者隐藏自己的真实感受和想法的行为，受访心理学家认为情况严重将影响心理健康。



黄廷方综合医院心理学家张佳颖接受《联合早报》专访时说，掩饰可视为一种社交模仿。当自闭症患者压力大时，他们会观察周围人的行为并模仿他们的行为。与此同时，他们也会隐藏自己的真实感受和想法，以至于达到有害程度。

用什么方式来保护自己

张佳颖说：“虽然自闭症患者和非患者都会出现社交掩饰，但一些研究表明，自闭症患者的掩饰频率更高，程度也更严重。出现掩饰的一些原因可能包括希望隐藏自己有自闭症，融入社会或避免预期的负面社会代价，如欺凌或疏远。”

研究表明，自闭症掩饰与各种身心健康问题有关，如压力和疲惫。她说：“从长远来看，可能导致更严重的心理健康问题包括抑郁和焦虑。我们还从一些研究中发现，自闭症与自身免疫



一些研究表明，自闭症患者的社交掩饰频率比一般人更高，程度也更严重。(iStock图片)

和胃肠道疾病的高风险有关。自闭症群体中的一些人认为，可能部分原因与掩饰带来的压力有关。”

掩饰可能是自闭症患者的一种生存策略，目的是获得某些利益和需求，如社交和职业机会和/或避免预期的负面社交，以及职业代价如欺凌和疏远，“因此，完全揭开面具似乎不是一个可行的选择。”

张佳颖说，在自闭症群体中，许多较年长的青少年开始采用或已经在使用一些方式来保护自己：“患者可能控制社交倦怠，确定自己的社交偏好并进行沟通。在可能或适当的情况下，拒绝社交邀请，表达自己对小团体或一对一互动的偏好，或要求坐在朋友旁边，以减少目光接触的机会。有些人还会选择整理自己的家里或工作空间，以便更好

地满足自己的需求。”

家或是释压的安全场所

社交和感官压力的增加，可能会加重自闭症患者的压力。张佳颖说：“所有这些压力最终都会爆发出来，有时甚至出乎意料。打个比方，就像摇晃的可乐瓶最终会爆裂一样。对许多自闭症患者来说，家可能是他们释放压力的(唯一)安全场所。在这种时候，家庭成员提供支持的方式，会根据自闭症患者的情况而有所不同。有些自闭症患者可能喜欢一个人待着，有些希望有人默默陪伴，有些希望有人倾听，有些则希望有人陪伴一起度过每一天。”

张佳颖认为在自闭症患者压力大时，家人与患者使用非语言沟通方式如打字或写作，可能会有所帮助。她补充道：“另

一建议是提供可以安抚患者情绪的事物，像是最喜欢的毯子或最喜欢听的歌曲。”

张佳颖将在黄廷方综合医院主办的每月看护者免费线上英语讲座“成人和较年长青少年的自闭症和多动症：一种心理疾病”，分享这类病症对心理健康的影响与应对策略等。

▲“成人和较年长青少年的自闭症和多动症：一种心理疾病”英语讲座

(Autism and ADHD in Adults and Older Adolescents: A Mental Health Perspective)

日期：2024年3月30日(星期六)
时间：上午11时至中午12时
报名：for.sg/caregiver

