STAR Institute

Hong Kong Sensory Integration Society
香港感覺統合協會

佐治的故事

這是一個關於感覺反應過大、人際關係及建立感官生活模式的故事。

Illustrated by Jacinta Read

齊來認識佐治。18歲的佐治，愛與朋友外出玩，愛玩電子遊戲「動物之森」 (Animal Crossing) 和享受美味的漢堡包。佐治的家居生活總是經常雜亂無章，無人能夠理解箇中原因。佐治愛錫父母，他們親切、包容及開放及對佐治關懷備至。然而，佐治的父母感到教養孩子非常困難。父母形容佐治火爆、刁難、對抗性及情緒經常容易被觸發。

晚飯後，佐治經常被要求去清洗碗碟，佐治很想去嘗試，並很想成為家庭成員的一部份。然而，晚飯的經歷已將佐治的壓力推至高點，當中經常涉及很多嘈雜的聲音、氣味、味道和觸感。對佐治來說，他寧願要可預期的食物，例如漢堡包，及很少對話的用膳時間。當佐治被要求去洗碗時，佐治覺得非常辛苦，因為當中的聲音、氣味及令人噁心的感覺都令佐治感到很大壓力。

當佐治的妹妹開始在後院打鼓時，所發出的聲量就令佐治不能容忍，佐治會情緒爆發地大嚷：「我無法再忍受了！」，繼而暴跳如雷地跑上樓。佐治的父母為此種不斷重現的情況感到沮喪，妹妹亦感不快，碗碟未曾洗完，而佐治的脾氣再次破壞了整頓家庭晚膳，佐治的父母感到真的受夠了。

佐治再次獨自一人留在睡房內，佐治明知道事情可以不用變成這樣的，父母是善良的人，但偏偏弄成這混亂的局面。為何每件事都這麼困難？為何時時都好像在打仗？佐治極之希望別人不要視自己為一個壞孩子，並期望可與家人聯繫起來。

當我們的神經系統將每日的感覺訊息解讀為強烈的、 嘔心的、太多的、超越所能承受的及甚危險的，你的腦袋及身體自然會作出一個面對危險、隨時準備戰鬥或逃走的狀態。 過往20年來，有多份研究指出，對感覺刺激的反應長期處於過敏狀態會對身心健康、自我感覺及人際關係有負面影響。於2004年有兩份研究指出感覺訊息帶來的焦慮，和人際關係相關的焦慮與及憂鬱有關，而2020年亦有一研究指出感官過敏與焦慮症的診斷及情緒調節困難有關連。

你的感官健康可包括你如何按「感覺處理能力剖析」來建立你的生活方式。如果感覺統合及感覺訊息處理對健康的心理及良好的人際關係是如此關鍵，為何沒有更多人去談論呢？ 為何有些人要到成人階段才聽到這對成長發展如此重要的訊息呢？

感官健康支援自我調節功能

於是佐治坐下來做了一些探究。佐治找到了一個「有關不同感官處理的清單問卷」以了解自己的差異，符合了其中八成的描述。佐治與父母分享這些問卷結果，他們同意向專門研究青少年感覺統合和感覺訊息處理的職業治療師查詢。

職業治療的評估發現佐治對觸覺、聲音、味道、氣味及對視線範圍內的郁動顯著地敏感。所有這些感覺都促使佐治處於高度警惕的狀態，形成佐治的神經系統常處於高度戒備。當有任何其他壓力出現，就會迅速將佐治推向戰鬥或逃跑狀態。佐治從來沒有在這情況下成功地運用意志控制自己。

佐治開始約見提供精神健康服務者和職業治療師，他們全家一起開始建立有療效的感官生活方式，這不僅使佐治能生存，且能使之漸漸成長。

佐治的故事聽起來熟悉嗎？如果你想對感覺反應過大、感官焦慮和/或感覺統合與及感覺訊息處理評估得到支援，請聯絡你的學校、本地專注感官發展的職業治療師，或與STAR研究所聯繫，我們很樂意為你提供指導。

感官健康改造生命

無論任何年齡和背景，未被辨識的感覺處理差異都會損害健康和福祉。如果你對四周的環境和自己身體的感覺訊息反應過度，那麼日常生活可能就像上戰場一樣。簡單的就如聲音、氣味和觸覺均會使你的神經系統處於防禦和警惕狀態。在一個不支援我們感官系統的世界生活，要額外付出的努力可導致長期調節異常、焦慮/抑鬱症狀及與人難以建立關係等問題。

在 STAR 研究所，每個月都是感官關注月，而十月尤其特別，因我們會和全世界 分享我們對此的熱誠。今年，我們會分享五個在我們的心中非常親愛的主角的故事 。 每一個角色都代表著不同層面的感覺統合和感覺訊息處理差異，和如何影響著我們的健康和正常生活。這些角色都是來自不同的人生階段、情境和家庭背景，但他們都有一個共通點：發現感覺訊息處理的影響力，能把他們的生命改造得更好。這些故事都是基於現實生活、真人、真見證。

請幫助我們做更多 - 今年我們正為教育和宣傳工作籌備經費。到目前2020年，我們舉辦了免費和「能者自付」的家長工作坊，培訓駐校職業治療師、受過訓練的教育工作者等等。有了你們的支持，我們希望能把服務延展到各校網、執法機構、更多個人和家庭、更多臨床醫護、和教育工作者。你的捐贈將*立即*付諸實行。

點滴的付出，已是莫大的幫助。

Scan to donate $5 today!

© STAR Institute for Sensory Processing
6911 South Yosemite Street
Centennial, Co, 80122
United States of America

www.spdstar.org

STAR Institute is a 501(c)3 Non-Profit

Transforming health and wellness through the sensory domain