

從自卑到自信 — 智障人士的内心世界

臨床心理學家林彩茵女士

「他們總是用這種目光望我，唔通我無人地咁叻，個樣無人地咁靚都係我錯！」三十歲有輕度智障的亞鳳邊哭邊訴說著她受到別人的白眼對待。亞鳳身型肥矮，而且長短腳的問題使她行起路來一拐一拐。五年多以來，亞鳳在庇護工場工作，但常與工場導師和工友爭執，發脾氣時也推倒東西，甚至與人打架。表面看來，亞鳳活像一個大霸王。

作為臨床心理學家，我會定期到一些成人康復機構，就智障人士的行為、情緒及適應問題提供諮詢服務，與家長、機構同工及其他專業人士共同設定處理計劃。其實智障人士和普通人一樣，都有個人的情感需要，例如需要被尊重、被愛、對身邊環境感到安全等。但礙於溝通、認知、社交等障礙，又缺乏解決問題的能力，再加上生活空間及經驗的限制，因此當他們的需要並不能滿足時，便很容易出現一些情緒及行為問題。

當進一步了解亞鳳時，發現她外表的霸氣原來只為掩飾內心的自卑。從小到大，家人對她的身型及行為舉止總是冷嘲熱諷，而爸爸也羞於有一名智障的女兒，因此甚不情願與她外出，更遑論鼓勵她結交朋友。積壓的情緒及自卑感，最後以亂發脾氣及拒絕工作的方式表達出來。

如何能幫助智障人士拾回自信？在處理亞鳳的個案上可見到，各方面的努力是必需的。同工及家人需以常人的角度了解智障人士的需要，發掘他們長處，同時也讓他們了解自己的限制。在社交方面，引導及鼓勵他們在儀容上作出整潔的打扮，並參與不同活動，改善社交技巧。在工作上，幫助他們定下合適的目標，並以獎勵的計畫鼓勵積極工作。

但最重要的是，讓他們感到有價值及被欣賞才是長遠建立自信的關鍵。