

# 此「宅」非彼「宅」\_繭居族



大學生活是自由與自主的開始，也代表要面對不曾思考的現實與多樣化選擇，如選課、自我管理、社團、愛情、人際關係等等。但看似自由奔放的大學生活，你曾有觀察到自我和身邊室友有著不一樣的生活型態嗎？「聽說他幾乎不出宿舍門，也沒去上課」、「他好像搬離學校宿舍，但也沒看到他來上課，感覺他消失在校園了」、「他好像足不出戶，都沒上課，失去與他的聯繫」、「他生活日夜顛倒，不與人接觸」等的傳聞嗎？或是常聽到「他就是這個樣子，改不了」、「對自己不負責任、只會怠惰」、「他在浪費生命吧?!」、「這麼大了，怎麼還不會想」等等的抨擊語言。但真的是如你所耳聞或看見的樣子嗎？真的只是「懶散怠惰」嗎！？其實他可能有「繭居狀態」！！

## \*繭居族是什麼？

繭居族又稱之為社會退縮 (Social Withdrawal)。青春期的當事人會拒絕與外在接觸，常待在家裡足不出戶、與社會互動脫節的情況持續六個月以上，而且主要因素並非肇因於精神疾病。此現象是由心理狀態以及青春期心性強烈所引起的問題，與當事人的年齡無關。

## \*繭居族的症狀

- ✓ 內心狀態：希望能脫離足不出戶的情況，只是實在力有未逮。
- ✓ 長時期拒學：拒學為繭居狀態最常見的開端。不過大部分拒學案例都不會長期持續與變成社會退縮的狀態，除非因為採取了錯誤的應對方式而導致情況惡化。
- ✓ 對人畏懼：人際關係缺乏，過於在意別人的視線，以致於無法搭乘大眾運輸工具；討厭別人踏進自己家裡，別人來訪時會跑去躲起來等等。常有自怨自哀的想法，甚至出現體臭妄想或對他人有傷害的想法。
- ✓ 強迫症狀：嚴重固著於某些無意義行為與想法，或一絲不苟。心中不停浮現特定畫面或語句等。

- ✓ 失眠及日夜顛倒
- ✓ 閉門不出
- ✓ 退行：心智返回孩童的狀態，會依賴父母的心態與舉止如同幼兒。
- ✓ 家庭暴力：硬逼家人進行他所要求的強迫行為時被拒絕或是不達到他所滿意的狀態，就可能導致暴力相向。
- ✓ 被害關係意念：常會覺得「周圍都在傳我的事情」、「有人在說我的閒話」等等。
- ✓ 憂鬱狀態：情緒長期劇烈起伏，體驗著孤獨、無聊、空虛，大多數承受著絕望感。
- ✓ 求死意念與自殺企圖
- ✓ 可能暫時性的飲食障礙、自律神經症狀、過度反應、藥物成癮。

導致繭居族狀態其實是複合性的，不是單一原因就能定論。還是需要專業者來評估，因為每人顯現的狀態會不同。此外，此狀態與學習或生活動機消退並不同，造成的可能原因有人際關係的惡性循環、內心強烈掙扎與糾結、缺乏溝通、家庭系統與社會系統的分離等。

**請關注周遭彼此的狀態**，有時，請多多關心彼此與適時與對方連結，即使不熟的同学或是朋友，一旦察覺對方變得跟以往的生活型態或是長時間的未到校上課，就要告訴導師或是到東華諮商中心尋求諮詢。

**自我覺察**，給自己時間覺察自我，如發現自己的生活有別以往的不規律、日夜顛倒、足不出戶與心理上的變化，甚至拒絕與人相處等的心態，請尋求、朋友、家長與導師或諮商中心不協助。



**◎ 若發現自己同學與朋友疑似有繭居族狀態時，你可以**

- \* 接受他們的存在：適切地面對處於繭居狀態的人
- \* 不過度的肯定繭居族的努力與鼓勵
- \* 接受包容為基本的態度，但不過度

- \* 給予與支持經歷心理創傷與康復的機會
- \* 適當的關懷繭居族生活與他們連結
- \* 以了解他們的難處與處境代替批評
- \* 尋求心理諮商與治療的協助

## ◎ 若你自己發現自己疑似有繭居狀態時，你可以

- \* 勇於與同儕或朋友討論，可尋問自己的狀況是不是變得不一樣了。
- \* 尋求導師的幫忙與介入，老師能幫助拉進其他系統的幫助。
- \* 與親近的家人或手足討論自己的近況與變化。
- \* 與親密伴侶傾訴，讓對方能理解並支持。
- \* 尋求學校諮商中心幫忙與諮詢或接受固定諮商並探索自己。
- \*

另外，有些機構也提供相關的服務，例如財團法人吾心文教基金會、各縣市家庭教育中心、社會局、衛生利部心理及口腔健康司、醫院或身心科診所、諮商機構等單位，都是可利用和尋求協助管道。

繭居族是這幾年來受重視的次群體，繭居狀態的人數有遞增的現象。東華大學是個廣大的校園，人與人的距離相對的較疏遠。不見得能夠輕易的觀察到同學的變化。請注意周邊的朋友與觀察自己，在繭居初期能提早關注與治療，能較容易處理與復原。如果拖延越長的時間，越是難以治療並可能使當事人更退縮到自己的世界。

### 參考文獻：

徐欣怡（譯）(2016)。繭居青春\_從拒學到社會推縮的探討與治療（原作者：齊藤環）。台北市：心靈工坊。（原著出版年：1998）

### 延伸影片：

魯蛇自拍秀：日本青年的困頓縮影 Purely Personal  
<https://www.youtube.com/watch?v=9rrdtsnnlzE>

