

沒老闆敢用！「媽寶」男大生面試帶家人 受挫引發焦慮症

 NOWnews – 2013年10月1日 下午1:17

記者陳鈞凱／台北報導

擔心畢業即失業，有「媽寶」大四生面試時竟帶著爸媽應試，嚇得沒有一個老闆敢錄取，自己也因為求職四處碰壁、連打工機會都沒，引發廣泛性焦慮症（GAD），失眠、疲倦、易怒和肌肉痠痛，只好求助精神科門診。精神科醫師表示，畢業求職、公職考試，最近類似病患增加足足2成，有人甚至恐慌症發作，當下窒息。

台灣近年失業率居高不下，根據行政院主計處統計，受應屆畢業生持續求職影響，今年8月失業率還較7月上升0.08個百分點，8月失業人數高達49萬7000人，畢業即失業的可怕陰影在許多新鮮人腦海裡揮之不去。

收治這名男大生的耕莘醫院精神科暨心理衛生中心主任級醫師楊聰財表示，男大生就讀某科技大學，自認念的學校不好、科系不好，擔心畢業即失業，找不到工作，杞人憂天，即使還差一年才畢業，已經開始四處面試求職。

問題在於，男大生堪稱是典型的「媽寶」，在家裡備受呵護的他，缺乏自信心，連到速食店、餐廳應徵工讀生，每次面試竟都由爸媽、舅舅輪值陪伴，過度保護，加上個性容易緊張，應徵考試時，總覺得口乾舌燥，不停灌水，等到正式上場時，不是尿急就是拉肚子，屢戰屢敗，精神狀況也出問題。

楊聰財表示，畢業旺季再度來臨，加上準備公職考試，引發預期性焦慮，近來類似患者一口氣增加快2成，失眠是最典型的症狀，肌肉痠痛、疲倦，不少人還焦躁、易怒，生理心理都出狀況，就醫尋求幫助。

還有人不堪壓力，自律神經失調，身處面試環境就口乾舌燥、心跳加速、血壓飆高，心悸直覺心臟撲通撲通快要跳出來，甚至恐慌症發作，當場呼吸不過來，幾乎窒息，擔心下次面試重蹈覆轍，一進診間就要求醫師開能改善緊急情緒的藥。

面試時口乾舌燥，猛灌水怕拚命跑廁所，楊聰財建議，社會新鮮人其實可以利用喉糖、咀嚼無糖口香糖等方式，幫助唾液分泌，都能有效緩解壓力，減輕焦慮，改善注意力受到焦慮干擾的機會，同時提升專注力。

不過，若是焦慮症狀明顯，且影響日常正常作息，精神科醫師強調，還是應就醫治療，透過藥物來減輕焦慮、改善情緒，幫助入睡；即使是已順利進入職場的新鮮人，也得當心被不熟悉、高度的工作壓力環境擊垮，若出現開會時精神無法集中、上班打瞌睡、詞不達意等現象，就有可能是注意力缺損症候群或感覺統合方面的問題，嚴重時也需就醫。

新聞相關影音