

# 重力不安全感

文/楊文中職能治療師

## (Gravitational Insecurity)

感覺可以說是神經系統的食物，太多食物也會產生問題。正常的腦受理前庭感覺，並利用這些感覺消息來形成順應性反應。腦為了使用前庭的輸入，須把沒用的神經刺激壓制下來，有些人的腦部卻無法抑制或調節前庭的活動，因此對於前庭刺激反應過度。

前庭過度反應的小朋友，其旋轉後眼球震顫的時間比一般人長。

對前庭輸入的過份敏感有兩種方式：重力不安全感和對移動敏感，前項的異常很可能由於腦對重力接受器輸入的調節失常，因此腦雖沒移動，頭或身體的位置讓小朋友感到不舒服。

後項的異常則可能由於腦對三半規管接受器輸入的處理不良，因此對移動過分敏感導致不舒服。

### 重力不安全感的現象：

快速移動或跌落，會令大家害怕，但有些人雖沒有跌落的危險，仍對前庭感覺產生極大的情緒上反應。這害怕跟身體上實際的位置不相干，而是由於腦內前庭處理產生錯誤訊息傳給大腦的緣故。職能治療人員稱這種問題為重力不安全感。

重力不安全感的小朋友很害怕走上平衡木桿或路邊護欄，但在旁邊有人鼓勵或牽手的情形下可以上去走，重力不安全感本身並不會影響到學業成績，因此小朋友的功課通常很不錯。

重力不安全感的小朋友很容易感到害怕、焦慮及不舒服，尤其當他處在不習慣的位置或正要上這種位置，甚至別人要牽制他的活動或位置時，這種反應會更明顯，

別人要移動他的時候，他會特別有壓迫感，他在工作時可能不許別人靠近。搖擺、玩旋轉遊戲或讓身體依不尋常方式移動的遊玩都會嚇壞他，坐車的時候汽車迅速轉彎也可以讓他驚慌失措。

重力不安全感的小朋友對於地心引力的拉扯感覺到威脅很大，他討厭移動是不得已，任何保證也無法改變他的不安全感，小朋友的害怕沒有道理，這是從腦部深處出來的，再多的勸告或獎勵也改變不了他的害怕。

一般來說當這些小朋友的腳踏實落地的時候最有安全感，跳本身也可能具威脅性，因而有些小朋友跳時腳沒有完全離開地面。

由於問題是對地心引力接受器輸入上的過分敏感，頭的位置是關鍵所在，把頭倒轉或顛倒時會對重力接受器產生最大的刺激，對無法調整這項輸入的重力不安全感小朋友特別具有威脅性，因此這些小朋友都避免翻筋斗。

為了避免或減少痛苦，小朋友都會操縱他的環境和別人，這使他看起來頑固和不合作，小朋友不知道什麼情況會嚇壞他，什麼情形會平安無事，因此盡可能控制所有事情，但是大人通常認為這是很糟的人格特質，會試者強迫小朋友停止操縱別人，小朋友就會蒙受更大的痛苦。

重力不安全感本身不會影響學業成績，但附帶的心理壓力則有可能，問題是這些小朋友合併有些廣泛的神經上的異常，導致無法專心工作，而影響學習過程。重力不安全感的小朋友也有同樣的衝動，但情緒上的害怕反應阻止了互相適應和形成良好關係的過程。

#### **重力不安全感檢核表：**

下列的是重力不安全感的摘要，這些並非會全部出現在小朋友身上。

1. 雙腳著地時，小朋友很焦慮而想辦法要把腳碰地，但在可信任的人協助下他會很合作。
2. 對高地或有跌落危險的地勢，顯得非常害怕。
3. 不喜把頭倒置，避免翻筋斗、打滾或室內打鬥的活動。
4. 對遊樂設施不感興趣，也不喜歡移動的玩具。
5. 總設法避免從高處跳到低處。
6. 對不尋常移動，如上下車，由前座移到後座、上小山或走崎嶇地面，動作特別緩慢。
7. 學上下樓梯特別慢，比別人更緊握欄杆。
8. 簡單的攀登，雙手雖可抓的緊，也盡量避免。
9. 旋轉時，感到會失去平衡。
10. 車行時，轉彎太快也會嚇到他。
11. 不喜歡在昇高的平面上走，別人可能感覺無所謂，但是他會感覺到太高。
12. 總感到空間太大，實際上是對在空間中的走動沒把握。
13. 靜坐時，如突然被人往後推，會嚇到他。