

這篇文章獻給剛離開人間的朋友 Milly 樹懶，希望帶著他的力量繼續讓大家知道什麼是選緘，願這個世界能多點溫暖，所有人都能被溫柔以待。

Selective mutism 中文翻譯為選擇性緘默症，這是一種歸嚴屬於的社交焦慮症的疾病。患者在陌生的環境常有異常嚴重的焦慮，使得他們無法開口甚至移動、吃飯、喝水、上廁所等完成日常生活瑣事，卻常常被誤解成叛逆故意不說話，因而招致更多不友善的對待，形成惡性循環，讓他們更不敢在陌生的環境裡放鬆最終甚至不敢出門與社會脫節。此外台灣選擇性緘默症協會正在倡議將選擇性緘默症改稱為「場域性緘默症」，他們並非「選擇」不開口，而是真的有困難存在，希望社會大眾減少字面上的誤解。

選緘好發於幼稚園到國小階段，根據 DSM5 的統計數據大約在 1/140 左右。他們常常被誤以為只是內向，且在外面僵直焦慮恐懼，但在家中等安心的場域表現活潑大方，兩者情況截然不同常常被忽略及否定。如果忽視其影響性，症狀通常會延續至青春期和成年，患者本身的人際關係出現很大的問題，也會併發其他的精神疾病像是憂鬱症、焦慮症等等，因此 5 歲前接受早期療育心理治療是近 9 成的孩童能獲得改善，6 至 9 歲治療效果降至 6 成以下，由此可見早療對患者的重要性。此外學校是孩子在家之外成長中最重要的場所，因此師長也是他們很大的支柱，面對相關特殊需求的學生不強迫開口、使用其他溝通管道（如筆談、肢體語言等）營造放鬆的環境、同儕接納程度都對他們的生活能夠容易一些。大學對他們來說也是一段很煎熬的歷程，許多老師不解他們為何無法上台報告必須以書面代替，小組討論跑班上課也讓他們充滿壓力，因此身邊的人就是很大的協助。

Milly 說「我們並非智障、聽不到、隱形人，只是無法用常人的方式溝通開口而已。」他們也有夢想，渴望和大家一樣。最後願我那一生致力於選擇性緘默症推廣、精神疾病去污名化的天使謝謝你來過人間，不再禁錮於痛苦，放心在天堂勇敢的飛翔。－2022/3/31 by 你的芸寶♥