淡江時報 第 384 期

**讓 身 心 都 健 康**

**專題報導**

阿 丁 最 近 兩 年 來 常 覺 得 沒 來 由 的 頭 痛 ， 尤 其 是 在 每 逢 大 小 考 試 ， 上 台 報 告 之 前 ， 更 是 頭 痛 得 厲 害 ， 就 像 被 箍 子 緊 緊 箍 住 得 難 受 ； 更 糟 的 是 頻 尿 和 拉 肚 子 的 情 況 嚴 重 ， 有 時 每 隔 不 到 十 五 、 二 十 分 鐘 就 得 上 一 次 廁 所 ， 讓 阿 丁 覺 得 十 分 難 堪 。 找 內 科 、 神 經 科 醫 師 看 也 一 年 多 了 ， 各 大 醫 院 也 都 逛 遍 了 ， 情 況 好 好 壞 壞 ， 總 是 無 法 控 制 。 所 有 身 體 檢 查 ， 包 括 腦 波 等 ， 一 切 都 顯 示 腦 部 和 膀 胱 、 腸 胃 狀 並 沒 有 異 常 現 象 。 最 後 有 一 位 醫 師 告 訴 他 ， 這 是 「 緊 張 性 頭 痛 、 頻 尿 」 和 「 大 腸 激 躁 症 」 ， 或 叫 「 自 律 神 經 失 調 」 ， 建 議 他 去 看 精 神 科 ， 也 許 可 以 獲 得 更 多 協 助 。 阿 丁 滿 心 懷 疑 ， 心 想 ， 「 我 頭 腦 清 楚 得 很 ， 叫 我 去 看 精 神 科 幹 嘛 ？ 」

阿 丁 拖 了 很 久 ， 抱 了 最 後 一 線 希 望 和 懷 疑 的 心 ， 終 於 來 到 精 神 科 門 診 。 精 神 科 醫 師 聽 完 阿 丁 的 抱 怨 和 看 過 所 做 過 的 檢 查 報 告 後 ， 告 訴 阿 丁 ， 他 患 的 是 「 心 身 症 」 ， 這 是 很 多 現 代 人 都 有 的 毛 病 ， 除 了 藥 物 外 ， 還 有 其 他 很 多 方 法 可 以 幫 忙 控 制 或 解 決 不 適 的 症 狀 。

醫 師 解 釋 ， 在 精 神 醫 學 中 ， 「 心 身 症 」 是 指 「 在 長 期 心 理 壓 力 下 ， 造 成 身 體 器 官 功 能 失 調 ， 甚 或 導 致 身 體 組 織 病 變 的 一 種 疾 病 」 。 儘 管 「 心 身 症 」 和 心 理 壓 力 關 係 極 為 密 切 ， 但 大 部 分 的 患 者 ， 多 只 注 意 到 身 體 功 能 出 了 問 題 ， 卻 沒 有 警 覺 到 情 緒 上 的 障 礙 或 心 理 壓 力 ， 以 至 於 因 為 缺 乏 對 此 症 的 認 識 ， 而 沒 有 接 受 正 確 的 治 療 ， 或 延 誤 了 治 療 時 機 。 醫 師 還 告 訴 阿 丁 一 些 其 他 心 身 症 中 常 見 的 身 體 毛 病 ， 如 ， 神 經 性 皮 膚 炎 、 溼 疹 、 皮 癢 症 、 十 二 指 腸 潰 瘍 、 氣 喘 、 高 血 壓 、 甲 狀 腺 機 能 亢 進 等 。

醫 師 引 導 阿 丁 討 論 其 症 狀 與 相 關 的 生 活 壓 力 事 件 、 情 緒 反 應 ， 及 調 適 方 式 ， 並 澄 清 對 治 療 的 期 待 後 ， 開 始 和 阿 丁 討 論 未 來 的 治 療 計 畫 。 1〉 在 藥 物 方 面 ， 他 建 議 繼 續 原 來 的 內 科 用 藥 ， 並 加 上 適 量 的 抗 焦 慮 劑 ； 2〉 為 阿 丁 安 排 心 理 諮 商 ， 讓 阿 丁 在 良 好 的 諮 商 關 係 下 ， 認 識 及 探 索 其 性 格 、 想 法 、 壓 力 、 感 受 、 情 緒 反 應 、 因 應 行 為 等 與 其 症 狀 發 生 之 關 係 ， 並 協 助 阿 丁 在 過 程 中 接 納 他 自 己 ， 傾 洩 他 的 情 緒 ， 進 而 找 出 更 迅 速 良 好 的 壓 力 調 適 方 式 。 3〉 建 議 阿 丁 接 受 肌 肉 放 鬆 訓 練 ， 使 他 知 道 如 何 藉 由 放 鬆 自 己 緊 繃 肌 肉 的 訓 練 ， 來 紓 解 身 心 的 緊 張 與 焦 慮 ； 並 運 用 生 理 回 餽 的 儀 器 ， 讓 阿 丁 在 儀 器 協 助 下 ， 經 由 儀 器 給 的 回 餽 ， 更 能 掌 握 放 鬆 的 訣 竅 。

在 配 合 規 則 治 療 後 ， 阿 丁 的 症 狀 開 始 逐 漸 改 善 ， 並 在 半 年 後 有 十 分 明 顯 的 進 步 。 現 在 阿 丁 有 時 雖 然 還 是 會 感 覺 到 緊 張 焦 慮 ， 但 他 已 能 很 快 覺 察 到 自 己 的 情 緒 及 壓 力 狀 況 ， 而 調 適 因 應 方 式 ； 也 知 道 如 何 放 鬆 自 己 ， 讓 身 體 症 狀 減 輕 或 消 失 。 他 為 自 己 的 努 力 成 果 感 到 高 興 ， 並 期 待 在 未 來 的 日 子 中 ， 能 有 更 多 時 間 享 受 更 多 的 輕 鬆 自 在 。