

探索性格 調適壓力 心身症OUT

心靈花園

●諮商輔導組

阿丁最近2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20分鐘就得上一次廁所，讓阿丁覺得十分難堪。找內科、神經科醫師看了1年多，各大醫院也都逛遍了，情況時好時壞，總是無法控制。所有的身體檢查，包括腦波等，一切都顯示腦部、膀胱和腸胃狀況沒有異常現象。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，抱著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，以致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常見的身體毛病，如，神經性皮膚炎、溼疹、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。

- 一、在藥物方面，他建議繼續原來內科的用藥，並加上適量的抗焦慮劑。
- 二、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。
- 三、建議阿丁接受肌肉放鬆訓練，使他知道如何藉由放鬆緊繃肌肉的訓練，來紓解身心的緊張與焦慮，並運用生理回饋的儀器，讓阿丁經由儀器的協助及回饋，更能掌握放鬆的訣竅。

在配合規律治療後，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

阿丁雖然有時還是會感覺到緊張焦慮，但已能很快察覺到自己的情緒及壓力狀況，而調整因應方式；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，能有更多的時間享受更多的輕鬆自在。如果你也有類似的情況，記得可以像阿丁一樣，尋求適當的資源，如：前往商管大樓B413室學生事務處諮商輔導組，我們有專業的心理諮商師及社工師，陪伴您走出陰霾，也可運用社會資源，建立正向、健康的身心！