

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，尤其是每逢大小考試，上台報告之前，更頻繁就是頻繁就醫師看也無法控制。所有一切都顯示告或叫「自律神經失調」，建議他去隔不到十五、二十分鐘就醫師看也無法控制。所有一切都顯示告或叫「自律神經失調」，建議他去逛遍了，情況好壞，一切位醫師，或許可以獲得更多協助。阿丁滿心懷疑，「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，終於來到的精神科門診。精神科醫師聽完阿丁的「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」和心身關係極為密切，但大部分的患者，多只注意到身體功能出了問題，卻沒意識到情緒上的障礙或心理壓力，以至於延誤了治療時機。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、皮膚癢、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，而能調適因應方式；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。