

心靈花園：現代人之痛談「心身症」

瀛苑副刊

■ 諮商輔導組

阿丁近2年來常覺得沒原因的頭痛，尤其每逢大小考試或上台報告之前，痛得更厲害，就像被箍子緊緊箍住一樣難受，更糟的是頻尿和拉肚子的情況嚴重，每隔20分鐘左右就得上一次廁所，讓阿丁十分難堪。找內科、神經科醫師看了一年多，各大醫院都逛遍了，情況時好時壞，總是無法控制。身體檢查腦部、膀胱和腸胃等一切顯示均無異常。最後，有位醫師告訴他，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。

拖了很久，阿丁抱持一線希望和懷疑來到精神科門診。精神科醫師聽完阿丁的抱怨，並看過所有的檢查報告後，告訴阿丁，他患的是「心身症」，這是現代人常有的毛病，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，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，導致因為缺乏對病症的認識，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心身症常見的毛病，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。

醫師一方面引導阿丁，討論其症狀、生活壓力、情緒反應及調適方式，並澄清對治療的期待，一方面和阿丁討論未來的治療計畫。

一、藥物方面，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自己，傾洩情緒，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的肌肉，來紓解身心的緊張與焦慮，並運用生理回饋的儀器，讓阿丁在儀器協助下，更能掌握放鬆的訣竅。

配合規則治療後，阿丁的症狀開始逐漸改善，半年後更有明顯的進步。雖然有時還是

會感到緊張焦慮，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，並期待未來的日子裡，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—商管大樓B413室諮商輔導組幫助你/妳喔！

2010/09/27