

咖啡未必提高效率及病態購物

1. 開工前，經常以咖啡 / 濃茶提神，為何都不能集中精神工作？

咖啡或濃茶中的咖啡因可以提升去甲腎上腺素，加強交感神經系統的刺激，令人精神較為充足，但並非加強集中精神的能力。例如當你有困擾或煩惱時，提神的功能只會加強你的困擾或煩惱，而並非將集中力放在需要做的事情上。因此咖啡因只可令精神抖擻起來，但並非將抖擻的精神集中在應該做的事情。所以，咖啡或濃茶未必能提高工作效率。

1. 每星期都要 shopping，唔 shopping 就會 “周身唔舒服”，是天生購物狂，還是病態購物狂？(病態購物)

在醫學界的角度，並沒有『天生購物狂』的概念。或許，這只是俗稱的一種；不過如果是病態購物，就算是衝動控制障礙症之一。病態購物的人士，通常被這種不理性的念頭所控制，而不由自主地購物，所購買的物件及可應付的價錢，連自己都掌握不了。病態購物為以女士為主，她們有機會同時出現抑鬱症、焦慮症、酗酒、暴食症或濫用藥物等後遺症或共病。

上述資料只作參考之用，一切均以醫生臨床診斷為準。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 李永堅

drwlee2@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>