

身心症及創傷後壓力症

1. 如果成日覺得“周身唔妥”，但身體檢查又找不到病因，何解呢？(身心症)

這種情況最經常發生於身心症的患者身上。身心症患者總是投訴渾身不舒服，且不停要求做檢查和診治，例如磁力共振。雖然重複很多身體檢查，但結果都顯示身體並無疾病。不過，這些所謂的徵狀，如頭痛、胸痛、肚漲、氣促、作嘔作悶、胸口翳悶等，都跟情緒變化有緊密的關係。當情緒高漲時，徵狀特別多；當情緒穩定下來時，徵狀特別少。明顯地，這些徵兆不能由身體疾病解釋，都可能是患上身心症。

2. 經常發同一個惡夢，是“心理作用”，還是有唔妥？(創傷後壓力症)
發夢本身並非病態，正常人都會發夢，而夢境每次都不同。但如果我們受特定情緒所困，就可能經常發相同的夢，這都是創傷後壓力症的病徵。創傷後壓力症的患者，曾親身經歷特別驚慄或災難性的壓力事件，例如大地震，大水災。不過，有時個人的經歷，如強姦、車禍、打劫、困□，令患者日間也會想起這些情景，繼而出現恐慌徵兆。有些患者為了避免想起這些觸景傷情的事情，會避免面對現實。例如當患者遭遇過車禍，會逃避那條道路；又或者如果患者遇過困□，會避免再搭□，寧願行 20 層樓梯。這些都是創傷後恐懼症的徵狀。

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

李永堅精神科專科醫生

drwkleee2@gmail.com

原文刊載於太陽報 2015.03.15