

《「生理病」還是「心理病」？》

很多人都有誤解，以為身體疾病和心理問題，是兩碼子事。可是，人的七情六慾源自大腦，大腦聯繫著全身的神經線，就像軍隊的司令官，指揮著各地士兵，長官指令一出，前線就要執行。假如大腦有事，身體的其他器官，很難獨善其身。

誰說情緒病只是心理病？頭痛、頭暈、眼矇、耳鳴、口乾、吞嚥困難、頸痛、背痛、手痺、心口痛、呼吸困難、心跳加速、胃痛、肚痛、便秘、腹瀉、尿頻、停經、性失調、腰痛、腳痺……以上所有身體不適，都可以是情緒病的徵狀。當一個人心情不佳，充滿壓力，以上的身體徵狀可以一鼓腦兒全跑出來。當時人不知就裡，以為身體出了甚麼問題，擔心患了無形隱疾，於是憂心如焚，令情緒更加失控，形成惡性循環。

當陷入了健康焦慮(Health Anxiety)，病人就整天想著自己的身體病痛，每一秒鐘也在自我監察，量度著身體的每一刻脈動。之後就是到處求醫，當一位醫生告訴他一切正常，他就去找另一位醫生，直至找到去各種專科門診，做了一切可以做的檢查，抽血、驗尿、照肺、腦掃描、磁力共振……就差未叫醫生幫他打開肚皮看一看。

但即使所有檢查盡皆正常，也未能解開病人心結：究竟那些身體不適從那裡來？醫生於是再一次望聞問切，才發現原來病人不單身體不適，睡眠和胃口也差了，整天心神恍惚若有所思，思維盡是負面，無奈無助無望，更自覺生無可戀——原來又是抑鬱症，最常見的心理病。

其實，情緒病究竟是「生理病」還是「心理病」，不用執著，反正都是神經系統的疾病，都是發生在同一個人身上。只要及早發現，能回復身心健康，就皆大歡喜了。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生許龍杰

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