

神經衰弱 你與我

精神官能症相當普遍，研究調查顯示台灣人口每5人就有1人患有輕重程度不一的精神官能症，這些病人或是遍遊醫院找不出毛病，或是追求偏方，胡亂投藥，常常無法得到正確的診斷及治療，徒增病痛。

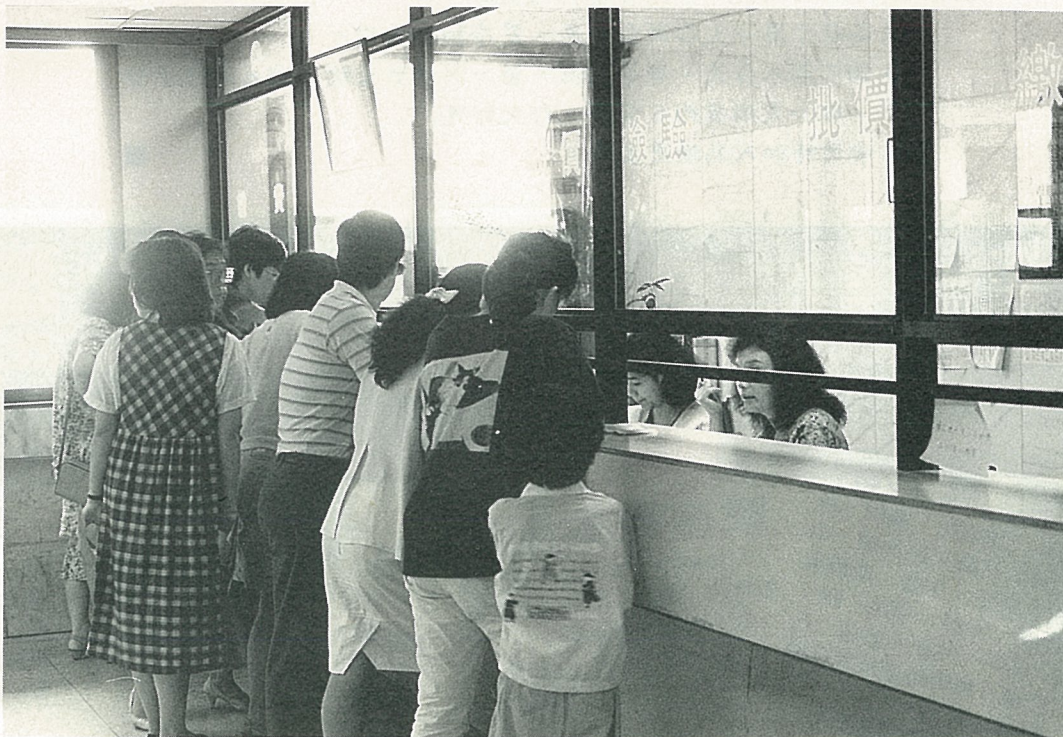
“頭暈目眩、腰骨酸痛、失眠易醒、心臟無力、胸口鬱悶……”，上面這些詞語，你可曾在報紙廣播廣告中看過聽過？或是你的家人、朋友也有這種抱怨？隨著他們到大醫院去檢查，却總是找不出病來？不是聽到醫生說：“沒病啦！”，就是“放輕鬆，多運動，多出去走走……”。然而病人却更加難過：“我明明有病，怎麼說我沒病？難道我騙你？”、“身體這麼不舒服，我怎能出去走走？”。把這些狀況向人傾訴，

有些人就會信心十足跟你說：“神經衰弱嘛！要看腦科啦！”，或是“我介紹你一個秘方喔！”……，萬一當事人是年輕男孩，“腎虧”、“遺精”、“手淫過多”種種難以入耳的名詞更是傾巢而出。

神經衰弱這個名詞雖然過於籠統，醫學上也没有這種診斷用詞，但其實也多少有些道理，種種症狀的確與神經系統功能失調有關。不過它的病因包括了先天體質腦細胞功能的脆弱，以及後天環境的心理社會因素，為了強調精神因素的重要性，我們便稱之為精神官能症。

表現焦慮

精神官能症的基本症狀是焦慮，由焦慮再引發各種精神以及身體的症狀。



精神官能症狀會影響個人作息，宜請教專業人員，予藥物及心理治療。（阿郎攝）

典型的焦慮是一種無由莫名的擔心害怕，病人老是覺得忐忑不安，好像有什麼事沒做好，有什麼事會發生。

由於心神不定，做事可能難以專心，容易出錯，記憶變差，脾氣也會較為暴躁，晚上上床後總是東想西想，安定不下，不易入睡，容易被吵醒。

精神方面的症狀，有時會以憂鬱來表現，這時病人對於生活覺得素然無味，凡事都沒有興趣，胃口不好，睡眠習慣改變，覺得人生無助、絕望，甚至興起自殺的念頭。

身體方面的症狀，由於焦慮而引起自主神經系統的失調，而有各種器官系統的不適：心臟血管系可能會胸口悶緊，心跳加快；呼吸系可能會呼吸困難；消化系則可能消化不良、胃痛、腹瀉或便秘；泌尿生殖系可能頻尿、月經紊亂、性無能等等，其它如口乾、冒汗、胃口食慾改變也是常見。

另外由於焦慮引起頭、頸、背部肌肉長期緊繃無法放鬆，因此出現頭痛、腰酸、背痛、全身無力等不適。

從以上各種症狀來看，也難怪許多人會自以為得了心臟病、氣喘、胃潰瘍、肝炎，或是所謂“腎虧”、“血濁”，不斷尋訪名醫，却又常常未能找到真正病因，始終得不到良好的治療。

因人不同

由於每個人的先天體質不同，後天環境相異，因此所引發的精神與身體症狀也各自不同。精神官能症便依其特性而分為幾種不同的類型，下面分別簡單介紹。

焦慮性精神官能症 以緊張不安的情緒為主

歌斯得里性精神官能症 以補償性的身心症狀來替代心理衝突為主

畏懼性精神官能症 以不尋常的害怕為主

強迫性精神官能症 不可抗拒的荒謬思想與行為為主

憂鬱性精神官能症 以心情的低落鬱悶為主

衰弱性精神官能症 以全身疲乏、衰弱為特點

慮病性精神官能症 以執著認定自己有身體疾病為主

對症下藥

精神官能症相當普遍，研究調查顯示台灣人口每5人就有1人患有輕重程度不一的精神官能症，這些病人或是遍遊醫院找不出毛病，或是追求偏方，胡亂投藥，常常無法得到正確的診斷及治療，徒增病痛。

有時許多症狀介於正常及異常之間，或許會讓讀者疑惑，如果已經影響到個人作息、工作，以及家人、朋友的困擾，最正確的途徑就是請教精神科醫護人員、社會工作人員等專業人員，對整個狀況加以客觀判斷分析，對症下藥（藥物及心理治療）。

今天身處這個現代社會，無論個人、家庭、社會都在劇烈的變動，身心壓力既多且重。要預防精神官能症的發生，必須常常反省自己的生活型態、生活態度，不要隨波逐流，人云亦云地捲入整個社會大機器中。如聖經所說：“人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？”這是現代人應該隨時提醒自己的話！