

十八歲的永仁，是個待人溫和，與人相處愉快的年輕人。不過，同學和朋友卻都不太敢接近他，原因是只要永仁一生起氣來就很可怕，就會變得六親不認，東西砸滿地，碰到他的人都感到很倒楣，而且有時候引起他生氣的原因，常讓同學或朋友們感到不解。當每次氣消後，永仁也很懊惱自己為什麼這麼容易生氣呢？但是氣一上來就是無法克制啊！於是，永仁就在不斷的發脾氣、懊惱中反覆，深交的朋友也不多。

另一位阿村伯，年屆六十歲了，平日喜歡幫鄰居主持正義，是個出了名的熱心好人。但街坊鄰居都知道不要惹他生氣、逼他「抓狂」，否則他可是會「翻臉不認人」而且連「天王老子都不怕」。這樣的形容詞可能都還不夠來描述他生氣時的樣子，「砸椅子」、「摔碗盤」在此時更是家常便飯，偶爾更會鬧的連警察都前來關切一下！阿村伯自己也知道自已脾氣不好，也知道這樣不對勁，但每次生起氣來就是控制不住，也改不了，怎麼辦呢？



怒氣一來， 就是控制不了！

生氣在所難免，
但唯有保持自我協調和自在，
才能使生命更加輕盈善舞！

情緒與壓力 影響大腦皮質功能

若是一般人，例如車禍受害家屬憤而砸車洩恨等，這也許是看來很平常的反應；但是，就有些人發脾氣的原因可能讓人難以理解，因為他可能在很多種情境下，怒氣一起就無法克制自己的攻擊性衝動，情況異於常人，例如只要被瞄一眼就去殺人

等。

在排除過動、濫用藥物、躁鬱症、外傷等其他的問題之後，就很可能屬於「陣發性暴怒疾患」的患者了。

「陣發性暴怒疾患」是精神科領域中一個正式的診斷名稱，也就是一般人所說的「生起氣來就大發脾氣、六親不認、勸也勸不住，甚至攻擊別人等『抓狂』的行為，事後卻又後悔不已！」



在人類大腦皮質中，有「顳葉」及「額葉」，前者是引發行為、產生衝動的地方；後者則是抑制衝動、規範行為之處。陣發性暴怒疾患的患者就可能是顳葉放電、能量太高，這是因為人在極度生氣或心理壓力的情況下，顳葉會產生很高的放電量，導致變得容易暴怒、抓狂，產生攻擊等行為；或者是額葉功能受損，例如過動兒，長大後就很容易與陣發性暴怒疾患有關。

目前，對此疾患的診斷，仍以主觀方式，深入評量患者的行為而下診斷，而不以儀器的檢查結果為依據，雖然現在已經有儀器可檢視腦內的功能及活動量，但所費不貲，且無法訂定所謂「數字異常」的標準值為何，尚待我們去努力。

其實，臨床上真正符合「陣發性暴怒疾患」診斷者

不多，當然也許是未就醫看診，但是輕微次於臨床的陣發性暴怒疾患患者就很多了。這也許是生活壓力、情緒障礙等容易引發，或體質因素引起，但由於症狀也不是那麼嚴重，小時候也比較沒有不良的經驗（真正陣發性暴怒疾患的患者，追溯小時候常有『受虐』等不良經驗）。患者可能一個月中異於常人的暴怒情況發生一兩次，但發生時還是無法控制自己，也感到非常的困擾。所以許多「發起脾氣來就不認人」的患者，也許可以列入次臨床疾患的患者。

要注意的是，不論是陣發性暴怒疾患或次臨床疾患，因為一般人認為的小事而產生不合宜的情緒反應時，自己是無法控制的。如果是故意發的脾氣或毫不在乎者，很可能是其他的問題引起，例如人格疾患等。

藥物與心理治療

雙管齊下

在治療時，如果患者是因顳葉功能過高所致，則可用抗癲癇藥物，將電量放低；如果是額葉功能低下，則可用神經刺激劑來提高功能。另外，也可做心理及行為的治療，例如有些患者對某事特別在意容易受刺激（例如只要看到妻子與男人說話就抓狂）等，就可對此加以心理及行為治療。而輕微的次臨床疾患，也不見得需要藥物治療，可用其他治療方式，例如有些患者只對同一件事才會抓狂（例如有人說他胖或特別沒有自信等），我們可以採取心理學上的「漸次減敏感法」來治療，其療效良好。

生氣在所難免，但唯有保持自我協調和自在，才能使生命更加輕盈善舞！

鄉間小路 廣告服務

(02) 23628148 豐年社業務部

農業政策導論 (國立台灣大學教授許文富著)

內容：全書分為 11 大章——緒論、農業的角色及其對經濟發展的貢獻、農業生產與糧食政策、台灣的糧食政策與糧政制度、土地問題與農地政策、農業結構政策、農產品價格政策、農產貿易政策與農業保護、農產運銷與食品消費政策、農村環境政策、我國農業政策的過去與未來，共 297 頁。

定價：400 元

豐年社 台北市溫州街 14 號
電話：(02) 2362-8148 分機 30, 31
傳真：(02) 2363-6724
郵政劃撥：00059300 豐年社
(郵購每次另加掛號郵資 60 元)

豐年叢書 郵政劃撥 00059300 豐年社 郵購每次另收掛號郵資 60 元

頤養集(1)

包括正視文明病、老年保健、積極人生、飲食設計及養生之道等 5 個主題 41 篇。…… 200 元

頤養集(2)

介紹長壽的飲食秘訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構。…… 200 元

(1)(2) 集合買 350 元

48年老店 值得您信賴

助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 集世界名品

助聽器傳家

25413525

台企行 25512525

原台灣電氣企業行 25627392

台北市中山北路2段25號2樓 (中山分局附近)