

筆下心澄：上班族恐裁員遇上身體警號 照腸胃鏡反映正常 求診精神科揭真相

張先生是一名在辦公室工作的上班族，他因為經常「頸梗膊痛」，回家後做的第一件事，必定是坐在按摩椅上，好讓自己的肌肉能慢慢放鬆下來。

在最近的三個月，公司的生意淡靜，面對裁員的危機，他每天也很焦慮。他是家中的經濟支柱，若失去工作，一家恐怕會陷入經濟困境。子女學費、家庭開支，還有住宅供款……種種開支也令他擔心得寢食難安。他下班回家後依舊坐在按摩椅上，但即使坐了半小時、一小時，甚至更長的時間，他也不能好好放鬆，後來更出現腸胃不適和呼吸困難的徵狀。

張先生以為自己得了大病，於是到家庭醫生的診所作檢查，抽了血、做了心電圖，更照過腸鏡和胃鏡等。醫生說他的身體機能正常，無法解釋他身體上的不適，又懷疑這些徵狀是其負面情緒所導致的，所以轉介他到精神科門診求醫。以上的情況甚為常見，不少病人大費周章完成全身檢查後，也無法找出病源，後來發現是壓力所致。其實我們的情緒和身體反應是息息相關的，壓力會令身體分泌出皮質醇，原本有助身體作出抗壓反應，例如我們的血壓會有所提升、心跳會加速、胃口會減少、肌肉張力會增加等，目的是幫助身體進入戒備狀態，去戰勝挑戰或者戰敗逃走（fight-or-flight response），但這種緊張的情緒，或會把我們日常的小毛病放大，例如加強了痛症的感受和腸胃不適。所以，若要對症下藥，我們首要處理好的是壓力和情緒反應，否則往往只是治標不治本，久病不能痊癒了。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-04-13)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/610785/%E4%B8%8A%E7%8F%AD%E6%97%8F%E6%81%90%E8%A3%81%E7%85%A7%E8%85%B8%E8%83%83%E9%8F%A1%E5%8F%8D%E6%98%A0%E6%AD%A3%E5%B8%B8-%E6%B1%82%E8%A8%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%A7%91%E6%8F%AD%E7%9C%9F%E7%9B%B8>