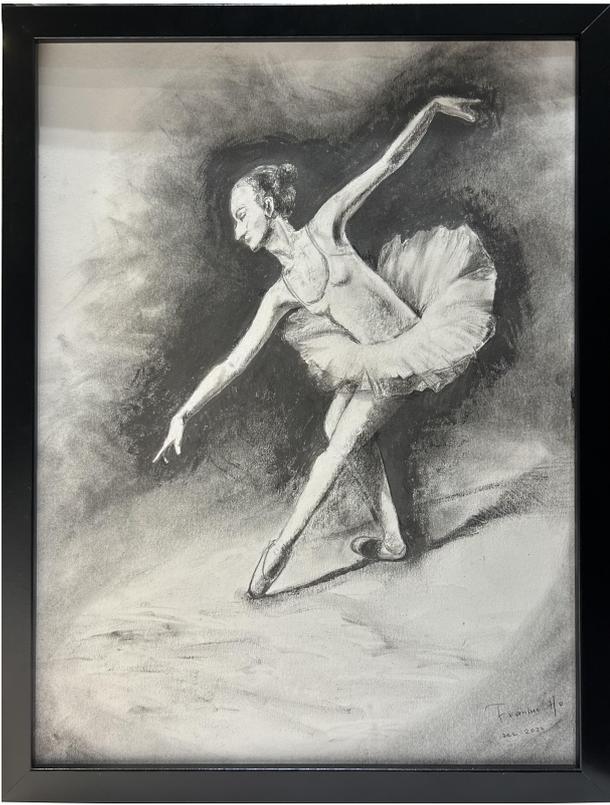


## 筆下心澄：厭食舞者



芭蕾舞作：由青山醫院精神健康學院副顧問醫生何瀚寧創作

素倩從小開始便鍾情芭蕾舞，喜歡舞蹈那種華麗而優雅的美感。穿上芭蕾舞衣時，細滑如絲綢的舞衣緊貼着肌膚，彷彿每一寸贅肉都顯得格格不入。素倩很在意自己的體形，更在乎別人的目光。她待己嚴苛，凡事力求完美，規行矩步。練舞對素倩來說，一百分是遠遠不足夠的，一百二十分更是基本吧！她這種吹毛求疵的性格也為她十七歲的經歷埋下了伏筆。

十七歲時，素倩情竇初開，以為自己遇上了命中注定白馬王子。誰料這一次失戀，令她自信盡毀，彷彿跌進了無盡的漩渦。對於被白馬王子半途遺棄，公主深感不解，漸漸將一切歸咎於自己體形不佳，亦使「厭食」這頭怪獸慢慢腐蝕她的腦袋。她看着鏡中的自己，怎麼腰會比一張A4紙還要闊？怎麼雙腳之間的空隙這麼窄？於是，素倩開始減少進食，加大運動量，並為飲食設下嚴格的規條。例如燉菜的醬汁卡路里高需要禁食、食物要用清蒸的、先喝湯填飽肚子便能減少正餐的攝取量。

隨着體重不斷下降，她的身體開始響起警號：手腳冰冷、經期停止、專注力下降、情緒波動，嚴重影響她的人際關係及學業，甚至連她最喜愛的芭蕾舞都跳不了。最終，素倩患上了厭食症，需要入院接受治療。

厭食症是一種由飲食失調引發的情緒病，亦是令很多精神科醫生頭痛的毛病，因為厭食症往往難以單靠藥物根治。要打倒厭食症這頭「怪獸」，定必要配合適當強度及密集式的心理治療。根據英國國家健康與臨床卓越機構（NICE）的指引，一般而言，心理治療能以認知行為治療（Cognitive Behavioural Therapy）、家庭治療（Family Therapy）或MANTRA（Maudsley Anorexia Nervosa Treatment for Adults）的形式進行。三者分別透過調整與飲食失調有關的自動思想，或追溯至原生家庭的影響，或將厭食症外在化並重新建構個人認同，從而達到有效的治療。

經過一段時間的治療後，素倩體重逐漸回升，身心的情況亦得以改善。康復後的素倩重拾起她那雙芭蕾舞鞋，在悠揚的音樂中，漸漸尋回自己的步伐。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生何瀚寧

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-03-21)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/876925>