

## 筆下心澄：厭食症：或許潛意識可以換算出三十九公斤？

「三十九公斤的我是最有自信的。我覺得這個體重的我是最漂亮的，每當我的朋友知道我又瘦了幾磅也總是會投放羨慕的目光。」阿姿說。但這個神奇數字——「三十九」，是從何而來的呢？

阿姿今年十七歲，是一位正在準備文憑試的中六女學生。媽媽在阿姿小時候對她很嚴格，對她的學業和興趣班的表現要求很高；爸爸則對阿姿沒甚麼要求，只希望她開心、健康就好。而每當阿姿分享她的煩惱時，爸爸總會分享他的人生大道理，鼓勵阿姿大事化小，維持正面積極。遺憾的是，阿姿的媽媽在她七歲的時候因乳癌復發而離世。雖然現在沒有人會再督促她的學業，但她在心中也希望媽媽在天之靈能感到安慰，希望在別人面前事事都能做足一百分，因而給了自己很大的壓力。

阿姿在媽媽離世的時候也表現得特別堅強。她記得當時的自己強忍着眼淚，也很少跟爸爸提起媽媽，因為她覺得爸爸也一直都在「忍」。正當阿姿處於哀傷期時，剛巧又跟小學的同學們鬧翻，被杯葛在外。自此，她就對其他人給予自己的評價份外敏感。

阿姿是一位厭食症的患者。厭食症病人往往對肥胖有極端的恐懼，希望能夠保持身形纖瘦，並透過節食、令自己嘔吐、過量的運動甚至服用藥物去減重。身高一米五七的阿姿，原本的體重是四十八公斤，身體質量指數（BMI）是十九。雖然她理想的體重是三十九公斤，但她入院時的體重已經低至三十四公斤。不僅身體乏力、肝功能失調，月經也停了一段時間。她說：「我覺得自己已經失控了。現在的我太瘦了，我看見鏡子中的自己也不太滿意。但我很恐懼，我怕吃了一口就會失控，然後又再吃更多。」

「為甚麼妳的目標是三十九公斤，而不是三十八或者四十公斤呢？」我好奇地問道。阿姿想了好一陣子，也給不出一個明確的解釋。

厭食症的病人就像一顆洋蔥一樣。要真正了解每一個病人患上厭食症的原因，便要從多方面入手，包括自身價值觀、性格、家庭背景、成長經歷、人際關係、病人對自身和他人的看法以及期望等等。對厭食症患者的了解愈多，就愈能夠了解他們在建立自尊心的過程中遇到的困難，從而明白為何控制體重變成了他們的重要成就——為的是要得到一種獨立自主的感覺

在了解阿姿這個個案的時候，阿姿有提到一位她最親近的朋友——阿婷。阿婷是她的中學同學，也是學校舞蹈隊隊友。阿姿形容阿婷比自己受歡迎、外型更討好，也是舞蹈隊的主舞。阿婷對自己的身材也有要求，還經常跟阿姿分享減肥心得；有時候也會摸着阿姿的手臂和肚子說她有贅肉，常常鼓勵阿姿減肥。

不知道大家有沒有試過在不知不覺間模仿起身邊的人說話方式、神情動作？除了言語動作之外，也許我們的價值觀、重視的事和話題也會受到身邊的人影響。於是我問阿姿：「那妳覺得跟阿婷的友誼怎麼樣？妳覺得妳們的關係平等嗎？」

「其實，我覺得我有一點嫉妒阿婷。」阿姿深思後低聲說道。原來有時候阿姿聽到阿婷對她外觀的評價，心裏會有很大的壓力。雖然她在成績等其他方面都是比阿婷優勝的，但往往就是有一種自己被比下去的感覺。

「那妳知道阿婷體重是多少公斤嗎？」

在了解阿姿這個個案的時候，阿姿有提到一位她最親「公斤我就不知道，但是她好像說過是八十……八十六多磅吧。」

「等一等。」我馬上拿出手機來換算。按了鍵盤幾下，我看見手機顯示：三十九公斤。我恍然大悟，看著阿姿的眼神，阿姿也仿佛明白了些甚麼。

透過認知行為治療、Maudsley成人神經厭食症治療 (MANTRA) 等心理治療，厭食症的病人能更了解構成自身厭食症的個人與環境因素。透過發掘自己的長處、價值觀和自我形象，以及嘗試放眼於飲食以外的生活範疇，再加上家人的參與和藥物的輔助，患者就有機會擺脫厭食症的困擾，走出一條比以往更健康幸福的人生道路。

青山醫院精神健康學院何晉興醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-05-30)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/903054>