

## 你聽過心身症或自律神經失調嗎？

心靈花園

文／諮商職涯暨學習發展輔導中心

有時候會聽到朋友罹患了心身症，頭上不禁出現滿滿的問號，疑惑著心身症是什麼呀？而且還發現令人費解的現象，怎麼罹病的人他們各自出現的症狀都不太相同，有的人是發生在腸胃（腸躁症），有的人是發生在肺部（氣喘），有的人則是發生在心臟（心律不整），到底哪個才是心身症呀？

其實前段的舉例都是心身症可能導致的症狀。臨床上常有不明原因的身體症狀，且這些症狀是真實的發生在患者身上，經過醫學檢查和現有的醫療檢測後，仍找不出確切誘發病因，於是就將這症狀歸類為「心身症」！心身症是一種生理與心理症狀交錯表現的疾病，並非只有心理層面，聽到這裡，可能會覺得這病症似乎是種不知道為何會發生的疾病，但它就是發生了，且可能持續的發生，面對這謎一般的疾病，我們該如何以正確的態度陪伴罹患心身症的朋友或是自己呢？

心身症患者的特質是會過度關注自身健康、過度焦慮與負向解釋症狀，因此在陪伴心身症患者時，更需有同理的態度（設身處地、換位思考），不然就很容易與患者是形成對立的、汙名化或否定的角度。

自律神經失調也是心身症的可能表現症狀之一，那麼自律神經失調又是什麼呢？要了解自律神經失調之前，我們先來解說一下，什麼是自律神經吧。

自律神經系統是人類在面對壓力、危險情境的反應系統，讓我們可以迅速的控制身體進行戰或逃反應。當處在壓力或危險環境時，自律神經系統中的交感神經會控制身體，使身體處於備戰狀態，許多生理激發現象就會出現，如心跳加快、肌肉收所等，而當離開壓力或危險環境時，自律神經系統中的副交感神經會控制身體，讓身體開始休息，將剛剛被激發的生理現象恢復平靜。

自律神經失調，是指我們的交感神經與副交感神經合作模式失調了，其中一者不斷激發，而另一者無法發揮功用制衡，在此失調現象下並無典型症狀，因為自律神經影響的部位非常廣，幾乎遍布全身，所以你可能會聽到有的人是發生在呼吸器（胸悶、呼吸困難），有的人是發生在耳朵（耳鳴），有的人是發生在關節（關節乏力），有的人是發生在全身（疲勞、失眠），這些都可能是自律神經失調的症狀。

綜觀上述，我們可以發現，不論是身心症或是自律神經失調，兩者皆是會造成患者困擾的疾病，也就意味著是需要尋求專業精神科或身心科醫療協助，千萬別怠忽了。

2022/05/01