

身心症是一種由壓力引發的疾病，其壓力來源可能來自心理、環境或社會因素。當人們長期處於焦慮、抑鬱與壓力之中，大腦會對身體的內分泌系統、自律神經系統及免疫系統產生影響，進而干擾身體各器官的正常運作，導致各種生理症狀的出現。患者的症狀無法完全用常規的醫學理論解釋，透過病史及身體檢查亦找不出明確的病因。許多患者因過度擔憂而反覆求診，卻因療效甚微或檢查帶來的副作用，身心有機會陷入交互影響的惡性循環，加重精神負擔。

症狀表現多元 涉及多個系統

身心症的症狀表現多元，通常涉及多個身體系統，常見不適包括慢性疲勞、睡眠問題、胃口減退、肌肉僵硬、頭痛或偏頭痛，甚至是不明原因的疼痛。這些症狀有機會嚴重影響患者的生活質素，但在常規醫學檢查中一般難以找到明確的生理問題，又或者患者的情緒困擾程度與生理狀況並不符合，這進一步加深了患者的焦慮與困擾。需留意的是，醫生往往會建議患者作適當檢查以排除其他病因，才能被確認為「身心症」。若有任何身體不適，建議及時就醫，接受醫生的診斷和適當的檢查評估，以釐清病因。與身心症有關的身體系統及症狀包括：

腸胃：腸易激綜

■患者不時會覺得自己身患重疾。

合症、腹痛、胃痛等。

耳鼻喉：耳鳴、喉嚨異物感（喉球症）、反覆頭暈等。

心臟：心口不適、頭痛、呼吸困難等。

骨科：肩頸痛、腰背痛等。

泌尿及生殖：小便或下體不適等。

身心症的誘因主要分為個人及環境因素。就個人心理性格方面，容易敏感和焦慮的人會較容易患上身心症。另外，心理壓力或情緒波動會干擾腦部的正常運作，尤其是會影響負責壓力反應的邊緣系統及下丘腦-垂體-腎上腺軸（HPA



精神科專科醫生
潘錦珊

不知大家有否遇到以下情況：因身體不適而懷疑自己患上重病，檢查後雖一切正常，但身體卻依然受反覆出現的症狀困擾，甚至引發不安、恐懼、焦慮等情緒，好可能是身心症（Psychosomatic Disorder）所致。到底什麼是身心症？常見不適有哪些？這次邀請精神科專科醫生潘錦珊分享身心症成因、治療和自救方法，讓大家遠離這個隱形健康危機。

情緒在作祟 警惕身心症

調整心態 避免復發

學會放鬆：每天花時間進行放鬆練習，例如深呼吸、冥想或散步，以幫助穩定情緒。在遇到壓力時，嘗試把問題拆解成小目標，逐步解決，避免讓焦慮堆積。

源頭應對：識別個人壓力來源，記錄容易讓自己緊張的事情，調整心態或處理方式，以積極應對。

愛惜自己：規律的作息時間，有助調節壓力賀爾蒙的水平。當遇到壓力或困擾時，可採用正向面對的態度，並將困擾和專業人士或朋友分享，尋求協助，避免過度使用酒精或不適當的藥物去逃避問題。

定期覆診：積極配合醫生的治療安排，即使症狀初期有所好轉，也切勿自行停藥或中斷治療。保持按時覆診，與醫生溝通是否需要調整藥物或治療方式。

家人支持：家人與朋友需給予患者耐心陪伴，用鼓勵代替批評。另外，患者和家人亦可向醫護人員了解有關的正確健康資訊，避免錯誤解讀，從而減少誤解和不必要的焦慮。

■有壓力要找
人傾訴，家人及
朋友也要予以
支持。

■壓力可能是致病原因。

追蹤壓力來源 多角度整合治療

精神科的診斷主要參照《國際精神和行為障礙分類》或《精神疾病診斷與統計手冊》。精神科醫生會系統地評估患者的生理症狀和心理狀態，並探究其潛在成因。

診斷流程包含詢問身體不適的情況、鑒定心理狀態的異常，例如追蹤壓力來源及焦慮、抑鬱等負面情緒表現。醫生會建議患者進行適當的身體檢查及檢驗，以排除其他身體疾病的可能性。

若檢查結果未見明顯生理異常，且患者的身體不適與心理壓力或情緒狀態之間存在明顯關聯，那麼身心症的診斷可能性便會提高。

治療身心症需要採取多角度整合治療，同時處理身體症狀與心理壓力，治療主要分為兩方面。

藥物治療：目的在於緩解身體不適症狀及處理相關的精神情緒問題。例如，醫生會適當地處方一些止痛藥物以

緩解身體疼痛，或針對消化道症狀適當使用一些舒緩腸胃不適的藥物。精神科藥物如抗抑鬱藥亦會對改善抑鬱或焦慮症狀有所幫助。

心理治療：幫助病人改變思維方式及行為模式，讓其更清楚自己身體及情緒狀態的變化。常用方法包括放鬆練習、呼吸練習、靜觀練習和認知行為治療等。例如認知行為治療可以協助患者找出並改變與症狀相關的負面思維模式



■身心症患者檢查後也未必能察覺病症。

及行為習慣，學會用新方法應對，減輕身體不適的同時，也能緩解心理壓力，慢慢讓生活恢復正常。