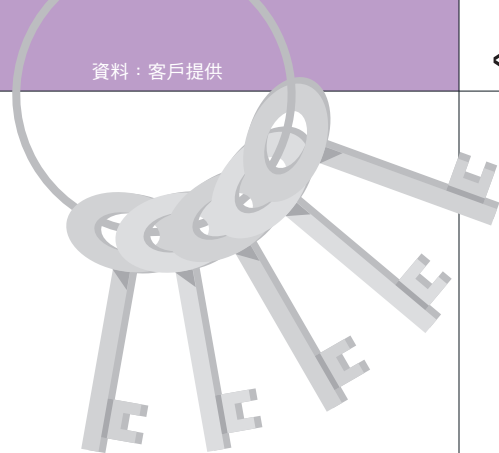


憂鬱、心因症 和全人治療



世界衛生組織的研究一再顯示，憂鬱症愈來愈多。到二〇二〇年，全球的憂鬱症將成為僅次於心臟病造成人類耗弱的疾病。

令人加倍擔心的是，人們會正視心臟病，承認此病患而就醫，但對於憂鬱症，就往往出現以下兩種情形：（一）基於對憂鬱症缺乏認識，以致輕視了憂鬱的預警訊號；（二）憂鬱症的本質令病患者不易積極求助，加上中國文化中至今仍然令人難以承認個人有心理問題，故此，家人與朋友鼓勵病患者勇敢地尋求幫助，十分重要。

一個人會進入憂鬱，原因獨特，近年藥物的濫用，是現代人的悲劇，而其中抗憂鬱劑亦有越用越多的趨勢。美國醫學協會遺憾地指出，患上憂鬱症和用藥物治療的人增加了，然而接受心理輔導與治療的人數卻減少。大大影響了精神、心理健康整體性的療效。

我們中心原創的 T&T (Touch & Talk, 觸感與言談治療) 全人治療模式，是由心理治療師和物理治療師合作，「雙劍合璧」地，同時兼顧身、心、靈來治療一個病患者。月前，一位骨科醫生轉介了一位病人給我們。病人李女士是一位藥劑師，被頸部的強烈痛楚折磨了三年，詳細的X光及電腦掃描顯示正常的退化現象，骨質良好，更沒有任何惡性腫瘤。

深懂藥物的她當初只願意用普通的鎮痛退熱藥物，並進行不同形式的常規藥物治療。在治療無效下，她不斷轉換治療師和醫生。但痛楚、失眠令她工作效率每況愈下，情緒的失控，帶來事後的內疚、沮喪，亦出現種種抑鬱症狀。

在 T&T 療程中，我們發覺李女士除了失眠，亦出現種種的心因症如消化不良、便秘、暈眩、呼吸急速，皮膚敏感和頭髮枯黃等。在 T&T 兩位治療師的幫助下，李女士終於將婚變的始由和經過在哀哭痛楚中傾訴、宣洩和處理。當她發現，頸痛始自發覺丈夫的不忠，而三年來的逃避和拖拖拉拉，令人生亦失去方向，不但頸痛加劇，種種身體疾病，逐漸衍生。全人治療促進李女士勇敢地決定將婚姻劃上句號，情緒、頸痛和種種身體病徵亦慢慢得到舒緩。

在 T&T 全人治療中，我們全面檢視一個人的身心靈狀況，亦因此開啟他／她們得治療的途經。單靠藥物在醫治憂鬱時，某程度上是忽略了人的整全性和複雜性。令人告慰的是，越來越多醫生要求憂鬱病患者同時接受我們提供的全人治療，以期可以身、心、靈兼顧地根治問題。看到病患者逐漸康復、重新踏上陽光普照的人生路，令我們更深信多元專業的合作，是值得推廣的高效能治療模式。

（注意：為持守保密原則，文中案例、個人資料經過整理和改變）

