

越食越傷心

愛情可以給予人快樂，但同時亦可帶來傷痛！當一個人失戀，抑鬱情緒如影隨行，大部份抑鬱症患者，都會胃口轉淡而變得消瘦。可是亦有少部份人，會患上「非典型」抑鬱症，體重不減反升，越食只會越傷心！

筆者最近收看「沒女」節目，當中一位女主角因三年前失戀，從天之驕女中環 OL 變成「沒女」。與前男友分手三年以來，一直躲在家中，近乎與世隔絕。失戀大過天，這種突如其來的失去，令她變得抑鬱。可是她好像與自己過不去，自暴自棄的她反而躲在家中暴飲暴食，她的身形亦一天比一天肥胖，最後體重上升了六十磅。這些傷害自己的行為連她也察覺不到，這一切皆因潛意識作祟。

根據心理分析，佛洛伊德認為，當一個人遇上重大的衝擊，潛意識會用「退行」的方式來保護自己。就以女主角為例，為了保護自己，潛意識會退回到孩童狀態，「退行」至幼兒期發展階段「口腔期」。倒退或停留在「口腔期」的人，口部活動能帶來快感，因此他們會特別愛飲愛食，所以即使抑鬱，體重也暴升。另外亦有部份人當遇上不同的壓力時，會不自覺地抽煙或酗酒，這些不良行為背後可能同樣也是「口腔期」問題。

在這次「翻身」的過程中，當事人抑壓多年的情感得到抒發，在接受連番的輔導及訓練後，她放膽致電前男友，大聲抒發內心的鬱結，能逐漸減少對母親的依賴，做回獨立女性，最後還參加派對結識新朋友。在擺脫抑鬱枷鎖那一刻，她的潛意識已返回失戀前的正常發展階段，隨著暴飲暴食之消失，減肥成功也指日可待！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生林震
原文刊載於太陽報 2014.9.28