

迷失了的身體連結---厭食症

Carmen 今年 15 歲，是傳統名校的高材生。Carmen 13 歲前，身材略胖，不過其實她很蠻可愛的。Carmen 不到 10 歲，就來了月經。但年多前，Carmen 就一直停經。

這不止，Carmen 的體重由 60 公斤，下降到只得 30 公斤。Carmen 瘦骨如柴，像一個「紙片人」。

Carmen 的家庭醫生，把她轉介到我的診所去。

Carmen 自踏入青春期，一直不滿自己圓潤的身形。在學校，不時有些頑皮的男生，取笑 Carmen 為「豬排」。

由小到大都品學兼優的 Carmen，內心第一次感到很挫敗。Carmen 不只希望自己成績好，她還要得到異性的青睞。Carmen 下了決心要減肥。

起初 Carmen 強忍着饑餓，嚴格控制自己身體攝進的卡路里。逐漸地，Carmen 對肚子的飽餓，已沒有什麼感覺。Carmen 對自己的身體，失去了連結。

Carmen 把自己的身體，當成要「馴化」的客體(object)。她要以自己的意志力，讓這個身體纖瘦得符合大眾認為的「標準美女」。

Carmen 要接受治療，除了要學習「吃什麼」、「什麼吃」外，她要傾聽身體的訊息、跟身體重新建立連結。除此以外，Carmen 要學習感受並接納自己自己的情緒，覺察檢視自己的思想，不把自己的價值，單單建立在「身材夠瘦」上。

厭食症的發病率是 0.5 至 1%，女性是男性的 9 倍。在西方和崇尚纖體的社會，有較高的發病率。而女孩子思想趨向兩極化、事事追求完美，為人過份執着，較容易得此疾病。厭食症的死亡率是高於 10%。

建立正確的和價值觀，破除虛假的身份認同，不以自己的身體為敵，好好去呵護照顧「她」，這樣才能活出真我、活得豐盛。

香港精神科醫學院

苗延瓊醫生

原文刊載於星島日報