

壓力導致暗瘡

May 是一位中學生，最近的考試壓力非常龐大，把她弄得透不過氣來，情緒變得低落，甚至食慾下降，出現失眠、暗自流淚、感到自卑、不能集中精神等情況，非常擔心考試結果。本來皮光肉滑的她，是一名校花，受盡別人的讚美。可是，她的臉上最近出現很多暗瘡，令她非常煩惱。最初，她不以爲然，嘗試更換護膚品，但情況蔓延下去，並無改善跡象。May 向醫生求助，經過一些血液和身體檢查後，結果顯示她並無患上身體疾病。醫生懷疑她的突發性暗瘡，可能和壓力有關，甚至懷疑她有情緒病，其實，May 的抑鬱焦慮症和暗瘡，都和考試壓力有關。

抑鬱症的病徵可從幾方面察覺得到：

- 情緒方面：終日悶悶不樂及以淚洗面，每日如是，並最少維持兩個星期；
- 思想方面：失去自信心、悲觀、無助、絕望或產生自殺念頭；
- 行爲方面：反應遲緩或暴跳如雷等。
- 感覺方面：失眠、茶飯不思、經期失調、性慾下降或日漸消瘦。

焦慮症的患者，可以從病徵察覺得到。

- 情緒方面：情緒容易暴躁
- 行爲方面：小便頻密、坐立不安、注意力不集中
- 感覺方面：口乾、肚瀉、心跳、肌肉緊張、容易疲勞、睡眠困難、胸口收緊不適、呼吸感覺不暢順

身體遭遇壓力，便會產生一系列的生理反應，讓我們可以集中力量，接受挑戰，藉以逃避或抵抗敵人，符合「適者生存」的原則。當我們抖數起來的時候，我們的工作效率或「作戰」能力會提升，但當精神過份或長期受壓，便會導致荷爾蒙失調，行爲亦會變得紊亂，引致暗瘡及情緒病。

May 經過一段療程後，病情已經受到控制。她亦學懂一些減壓方法，包括：意象鬆弛法、調節呼吸法、肌肉鬆弛運動。她除了持之有恆地做上述鬆弛運動外，還有規律地進行三十分鐘以上的帶氧運動，讓腦內的腦下垂體釋放一種神經傳導物質，名爲腦內啡，那是一種類似天然嗎啡的物質，其分子結構與嗎啡相似，具鎮痛和興奮作用，被視爲「開心劑」。這些減壓方法有助提升 May 對抗壓力的能力，避免將來因壓力而引致情緒問題的出現。

香港精神科醫學院

李永堅醫生

原文刊載於《成報》16/11/2011