

專訪梁正偉醫生

精神科專科醫生 梁正偉醫生 探究「神經衰弱」



一般都市人，對「神經衰弱」一詞絕不陌生。事實上，我們不時會聽到身邊的人稱自己感到神經衰弱。究竟「神經衰弱」是一種怎樣的狀態呢？它的成因和徵狀是什麼？應如何處理？精神科專科醫生梁正偉醫生將為我們講解。

梁醫生指，雖然「神經衰弱」是一個經常被提及的精神問題，但在醫學上，卻沒有一個正式的定義。「『神經衰弱』不是一個醫學專用的名詞，只是一般用語，並沒有醫學定義。然而，我們可以將『神經衰弱』歸納為抑鬱和焦慮這兩方面，因為很多感到神經衰弱的求診者所面對的，其實是抑鬱症或焦慮症的困擾。」

神經衰弱其實就是指抑鬱或焦慮的徵狀，而這些徵狀其實十分普遍。抑鬱徵狀包括情緒低落或煩躁、對事物失去興趣、失眠、呆滯、疲倦、專注力下降等；焦慮徵狀則包括情緒

緊張、坐立不安、容易發怒、肌肉繃緊、睡眠質素變差、難以集中精神等。「即使出現這些神經衰弱的情況，亦不一定等同患上抑鬱症或焦慮症。不過，如果情況持續出現，並開始影響正常生活和身體功能，就必須尋求專業診斷，盡快處理。」

遺傳是精神病和抑鬱症的其中一個重要的成因，不過，梁醫生指出，後天的環境和性格也有相當的影響。「我遇到的求診者當中，很多都有一些共通點，就是要求高、完美主義、責任心重。他們可能由於家庭環境、朋輩、成長背景等的影響，對工作、同事、家人或自己都有非常高的期望，或者把所有工作和責任都扛在自己身上。本來這是一個可以推動自己和身邊人進步的優點，可是他們往往不懂得處理過度的要求所造成的壓力，影響自己的情緒。要求過高而又不曉得排解壓力的人，往往特別煩躁、緊張和容易發怒，在出現困難是也會特別失望，容易情緒低落，於是便形成所謂的『神經衰弱』。」

梁醫生更指，這些問題對家人也有不良影響。「我們發現不少求診者的父母也有神經衰弱的問題。這除了因為遺傳因素，亦有可能是由於父母固執和要求高的性格，令子女在成長中長期承受壓力，出現情緒問題。」



處理情緒問題，藥物治療和心理治療同樣重要。藥物可以改善腦部內的化學物質失衡，紓緩病徵；心理治療則可以幫助患者改變思考模式，加強他們的抗逆力。

「藥物治療和心理治療是相輔相成的。求診者在經過一段時間的藥物治療，情緒穩定下來，心理治療也會更為有效。」可是，不少人基於對情緒病和精神科藥物的誤解，不願意求診，以致延誤治療；又或者在接受藥物治療一段短時間後，自覺病徵受到控制便自行停藥。梁醫生指，病人應依照醫生指示完成整個療程。「有些病人認為可以靠意志處理情緒問題，堅持停藥，我們會建議他們訂立一個期限，例如一個星期或10日，看看停藥後病情有否惡化。如有，就要立刻重新開始療程。」



要防止神經衰弱，運動和休息，是不二法門。「已有研究顯示運動可以刺激大腦分泌安多酚，讓心情保持愉快；充足的休息則可以讓人在緊張生活中得到緩衝，令壓力不致過份累積。」不過，梁醫生認為，保持身心健康固然重要，但改變固執的思維，也是一個治本的方法。「我們要不時檢視自己的想法有沒有為自己和身邊的人帶來太大壓力，並且明白過份的期望和擔憂對事情未必有幫助。欠缺精神健康，做任何事也只會事倍功半。」

