

腹瀉心理壓力

現代人，無論什麼年齡，偶然都會遇過腸胃不適。但大家有否想過，當你經常出現腹漲、腹痛、腹瀉、便秘、腸抽筋、排便異常等身體徵狀，而且這些情況持續多月，每月皆出現三次或以上，對生活、工作、社交等也構成影響，醫生一般會建議進行一些驗大便、照腸鏡等檢查，確定是否結構性問題；若結果是正常，就有可能是功能性的腸道問題，當中所患的可以是「腸易激綜合症」。這名稱在近年開始廣為人知。

根據腸胃情報的資料：「功能性腸胃病與情緒病有著非常密切的關係。由於我們腦分泌的「血清素」有控制情緒的作用，而研究指出，我們的腸胃功能或腸胃不適的感覺，跟血液裡的「血清素」含量有莫大的關係。事實上，一般人在受壓或緊張時也容易會腸胃不適，因此，功能性腸胃病患者的病情亦可能會受生活壓力或情緒所影響」，「然而當心情變差時，腸胃功能又會受影響令病情加重，於是患者的心情亦會變得愈差，這便形成一個惡性循環」¹

輔導案例分享：陳先生

六十一歲的陳先生近年經常出現便秘、大便異常、腹漲、每天也遇上大便不適，一天內要跑好幾趟洗手間，極之影響他的心情。退休前，他是一名會計師高層，每天要主持會議，也要與外國公司進行視像會議，這令他更感苦惱。因為他常怕自己要往洗手間，誤了會議時間；又怕褲子濕了，被同事發現，心理受到很大壓力。每天的工作有交不完的文件deadline，令他吃不下和睡不下。由於身體的不適，他越來越謹慎地吃東西，肚子有些許不舒服，他就會左思右想今天所吃的食物，對餐廳的選擇、家人的烹調要求等都會過份緊張；無形的壓力也影響他與家人和朋友的關係。他最先是求診家庭醫生，醫生感到他不只是身體不適，也有憂慮情緒。於是建議他先往私家醫院專科求診，進行大腸內視鏡檢查。結果是沒有任何異常，醫生便從他的情緒壓力考慮，發現他以往對工作極之重視，不許出錯；由於現在退休，他一下子未能適應退休生活。結果醫生診斷他患上「腸易激綜合症」；並建議他尋求心理輔導，學會調節壓力。

輔導跟進這個案，有以下「心理壓力的處理良方」，大家不妨參考：

1. 尋求醫生診治：首先案主要知道身體不適的根源，尋求醫生診治，作詳細的檢查。
2. 保持正面思想：當發覺問題源於情緒壓力，患者需要面對當下生活，接受自己正面對壓力，檢視現有生活可能出現的問題，如：工作過多、生活優次安排、慣性的執著思想(如：文件必須要deadline前早多一星期遞交、出錯必定是自己、朋友邀約必定要出席等)。
3. 學會身心放鬆：學會作身心鬆弛練習，如：呼吸鬆弛、肌肉鬆弛；幫助自己調適和處理壓力下出現的身體徵狀，讓自己能掌控身體反應，使之放鬆，繼續面對當下的生活處境。
4. 創造愉快情緒：更忙碌都好，都要學會找到紓緩個人壓力的興趣，這些興趣最好是自己喜歡的，如：種植、行山、運動等；在參與的過程中，愉快滿足的情緒猶然而生，這樣就能逐漸平衡緊張的情緒。

¹腸胃情報網站<http://www.digestion.hk/depression/index.php>

資料來源：邱敏儀女士

香港浸信會醫院高級服務督導主任(輔導及病人支援)