

認識精神官能症

96年07月-認識精神官能症-心志工摘錄自：行政院衛生署出版的
心理衛生專輯(3)

精神官能症是一組疾病的統稱，它包括了幾種類型的精神疾病。它的病因卻夾雜了先天體質腦細胞功能的脆弱與後天生活環境的心理因素。此病包括了下列幾種不同類型的疾病：

- 焦慮性精神官能症—以緊張不安的情緒為特徵。
- 歇斯底里性精神官能症—代償性的身體與精神症狀取代心理衝突。
- 畏懼性精神官能症—以不尋常的害怕為主要症狀。
- 強迫性精神官能症—不可抗拒的荒謬思考與行為。
- 慮病性精神官能症—此類病人共同特點就是會執著認定身體患有疾，就是病患都強烈的意識到自己有心理或身體的不舒服，而刻意四處尋求醫療；不像精神病患者的不願就醫。

一般說來，此類病患都具有強烈的不安與緊張的感覺，嚴重到令自己很痛苦的地步，而且病況大都時好時壞。久之，因緊張、不安而引起自律神經功能過分亢奮、失調，並引起肌肉的長期緊張，因此病患最容易感受到的是長期的身體疲倦、無力、失眠、肌肉酸痛、頭暈、心跳快、腸胃不舒服等。這些症狀就是引導國人認定它是「神經衰弱」的主要原因。病人雖然再三的作各種醫學檢驗，卻無法查出身體那裡有病。

精神官能症在我國人民中，算是相當普遍的疾病，有任何這些身體、心理症狀的人，應當求助精神醫療，找出它的原始疾病類別並給予正確的治療才是良策。

大家對精神官能症有了一些概念之後，或許有的人會發現，自己何周圍的人好像也曾出現類似的症狀，那我們是不是也換了精神官能症呢？究竟應該如何來判斷一個人是正常的還是異常的？

如果一個人經常感到焦慮不安、極度的恐懼、憂慮、重複的出現惱人的意念或強迫性的動作，以及過分擔心自己是否身患重病等，及其程度已經嚴重到會影響日常生活和工作能力時，這個人很可能就是換了所謂的精神官能症。

比如說，當我們感到有些疲倦，腰酸背痛，或胃口不好時，通常會不以為意，然後有些人卻顯得非常擔心和憂慮，他們到處去求醫害怕自己會不會的了不治之症，就算醫師檢查後認為一切正常，他們仍然不太放心，為了這些小毛病而心情恐慌不安，甚而到惶惶不可終日的地步，這就是一個典型的精神官能症的例子。

一般而言，當我們遇到重大壓力時，多少都會出現一般焦慮不安的情緒反映，像聯考前夕，很多考生會因為緊張而吃不下飯，睡不著覺，或唸不下書等，這些都可算是正常的反應；不過若是因為緊張而引起嚴重的頭痛、失眠、胃痛、注意力無法集中等症狀，使得準備考試的效率大打折扣時這位考生可能便是焦慮程度過高而達到精神官能症的程度了。

又如一般人再遭遇失敗時，都會有一陣子變得情緒低落，他們或許因為自尊心受到打擊而覺得自己一無是處，感到未來一片灰暗，不過隨著時間的沖淡，感傷會逐漸減少，他會慢慢恢復原來的信心，重新再一次接受生活的挑戰。但是有些人在受到一點小小的打擊後，便會自怨自艾，從此一蹶不振，久久無法恢復，若是到達這種程度，就屬於精神官能症了。

正常與異常之間有時候很難做明確的分野，這和症狀的程度、個人對症狀的感受，以及本身對挫折的應變能力都有相當的關係，如果我們

對自己的情緒感到怪疑時，就應該儘早請教精神科的醫師，護士、或社會工作員等專業人員，以對本身的問題作進一步了解，並謀求解決之道，如此方能減少許多不必要的身心痛苦。