

# 很難放下的厚操煩： 廣泛性焦慮症

文 身心科

阿月是一名職業婦女，除了工作以外，也是兩個孩子的媽。由於阿月平時在公司工作認真負責、表現幹練，因此得到同事與長官們的喜愛。在家庭方面，她也努力當一個好媽媽、好太太。先生的工作常須加班，總是很晚才回家，因此阿月除了打理家務以外，還須帶小孩洗澡、看功課等，洗碗掃地烘衣服，弄完總是筋疲力盡了。但這畢竟是家庭日常，阿月雖然累也總是甘之如飴。

不過有一點卻是阿月常常與先生吵架的點。先生常常發現，阿月做事很仔細認真，但有時卻緊張過了頭，甚至緊張到睡不著或者頭痛、肚子痛。有時候阿月很怕小孩子事情沒做好就會再三叮嚀，兒女卻覺得媽媽太嘮叨。小孩上學常常忘東忘西沒帶用品，阿月後來總是幫兒女確認每個東西帶了沒？追在兒女後面確認東確認西，先生常常問阿月你這樣是不是太辛苦了？都一把年紀了還在當糾察隊。兒子在小學時候常常上課不認真很調皮，曾被導師關切，阿月當時很煩惱到睡不著，幸好上了國中，兒子像是開竅了，上課都認真念書，回家還會主動溫習。但阿月卻發現自己反而很煩惱兒子都沒有休息，會不會身體壞了？越想就越睡不著，常常會腰酸背痛，也常會整個頭都像緊箍咒一樣綁綁緊緊地頭痛。先生說：你也太緊張了吧？小孩不認真你也煩惱，認真唸書你也煩惱？阿月一聽，驚了一下，對呀，我怎麼好像什麼都在操煩？天氣熱也操煩、下雨也操煩、孩子不愛唸書也操煩、孩子認真念書也操煩。結果整天都覺得身體很緊繃，最近常常睡不好，也常常腰痠背痛或者頭痛。阿月感覺到這可能是身體給自己的一種警訊，但不知道去哪裡求助。



後來偶然在朋友建議下，阿月知道這可能是要就診身心科。阿月一開始很害怕，很擔心看身心科會不會被當成嚴重的精神病患，但朋友告訴她，其實身心壓力造成的身體不舒服



張清基

醫師

111年03月 門診時間

	一	二	三	四	五
上午		大慶		中興	
下午					大慶
夜間			中興	大慶	大慶



在現今的文明社會裡面非常常見，不必擔心！而且身心科醫師會很專業地評估你的身體狀況，才能真正的解決你的困擾！阿月聽了之後決定鼓起勇氣掛了號。

原本以為看診過程會很恐怖，但實際看診時發現醫生很輕鬆地跟阿月閒聊，且評估阿月的各種身心狀況，在排除身體的疾病後，確認阿月



是屬於「廣泛性焦慮症」的狀況。醫生說，這種症狀其實在現代社會非常常見，因為現代人常常有各方面的壓力，包括工作、為人父母、為人子女媳婦等等，因此當人接受到過大的壓力，而本人的個性又是屬於比較緊張謹慎、自我要求高的個時，身體就有可能會有產生不舒服的反應，常見的包含腰痠背痛、頭痛、失眠等等，而且最重要的核心症狀是：當事者明知道自己擔心過頭，卻沒辦法控制自己的緊張。阿月聽了之後點頭如搗蒜、終於了解了原來身體跟心情的是本為一體，當心理壓力大的時候，真的身體就會跟著不舒服啊！

阿月接受了醫師的建議，使用醫些藥物來調整緊張的情緒，也決定幫自己安排心理諮商來探討自己個性上緊張該如何調適的技巧。而且阿月決定從現在開始，常常幫自己留下足夠的休息時間，當阿月這麼做之後，身體的不適也明顯地改善，恢復往日的笑容與自在了！

你的身邊，有像阿月這樣，明知道自己很緊張，卻沒辦法控自己的緊張的家人或朋友嗎？如果有，或許建議他來身心科門診評估看看，能對他幫助很大唷！

