

# 怎麼大家都說我「搞操煩」？ 我也不想這麼煩呀！

文/身心科 張清某 醫師

阿雲是一名四十歲的家庭主婦，家庭尚稱和樂美滿。兒子今年考大學，女兒明年要考高中。丈夫是公務員，雖然有點大男人主義，但之前夫妻相處並無不睦之處。但自從婆婆去年因為脊椎開刀，腳走路不便，因為就近復健的關係住到家裡來狀況就變了。婆婆脾氣不好，對阿雲作家事常會挑剔，阿雲謹守媳婦的本分不敢頂嘴，但對於婆婆的要求只能照單全收，但因此就變的更容易擔心這、擔心那了。有時候半夜作夢，竟然夢到因為桌子沒擦乾淨，婆婆又對自己斥責而突然驚醒。夫妻曾因婆婆搬來有一番爭執，但丈夫表示為了孝道勢必是必須讓母親住家裡較方便照顧，阿雲為了家庭的和睦決定還是努力做個孝順的媳婦。

阿雲的兒子今年大學學測考得不好，阿雲在兒子高三時曾密集盯他的功課，但兒子總是漫不在乎的樣子，現在果然沒有考到理想的學校，但兒子竟然還是很隨性的說「考到哪裡就去唸那裡呀」，這就讓阿雲感覺很生氣，想到這裡，阿雲感覺頭又開始痛起來、肩膀又好緊好酸啊！阿雲心想「兒子這麼不懂事，明年妹妹也要考高中，這樣怎麼

給妹妹好榜樣呢？這樣我未來一年又要怎麼盯女兒用功考高中呢？隔壁林太太說那間國立的不錯，但是我女兒不知考不考得上？」一路想下來，越想胸口一陣悶。先生都說兒孫自有兒孫福不用擔心這麼多，只要不要學壞就好。但是她越想越不對，如果將來唸不到好學校，孩子以後沒有辦法在社會上立足，於是阿雲決定傍晚要去幫女兒問附近補習班有沒有國三的加強衝刺加強班，要幫女兒報名。於是想到補習費、想到買菜錢、想到這個月又要交丈夫汽車的燃料稅，好像什麼事情都放不下心來。

晚上躺在床上，丈夫的鼾聲如同往常，但阿雲就是怎麼也睡不著。她從以前就淺眠，以前只要一點小聲響就會起床。但這一年來，更常有失眠的狀況。有時候是擔心婆婆半夜不知道會不會跌倒；有時是想到兒子的成績問題而擔心；但更多時候是不知道什麼原因，就是睡不著。如果晚上睡不好，白天就常會腰酸背痛、胸口悶，甚至會心悸的感覺。這個狀況阿雲曾經看過醫院心臟科，結果醫生做過檢查都

說心臟沒問題，說阿雲是「太操煩」了，放鬆一點就好。阿雲心想我也想放鬆啊！我也想像我先生一樣可以神經大條一點，這樣會不會比較好？但是卻沒辦法做到。

後來阿雲的鄰居介紹她來本院身心科就診。經過病史的詢問下，阿雲才發現其實身體這些頭痛、肩頸酸痛、胸悶、失眠、心悸的症狀，其實很多年來一直都有，只是自己沒注意到。易緊張的個性是從少女時代就有的，以前結婚前在餐廳工作的時候，老闆常說阿雲工作認真負責，但是常會過度緊張，有時餐廳要辦外燴阿雲緊張過頭，前一天晚上還會拉肚子。經過仔細回溯病史，阿雲本身有容易緊張的體質與個性，婚後家庭的壓力，再加上婆婆搬來一起住，就像是壓倒駱駝的最後一根稻草一樣，整個症狀就變的更為嚴重了。頭痛、肩頸酸痛、胸悶、失眠、心悸的症狀雖然經過身體檢查並無問題，但是這些症狀都是身體對於焦慮症狀的一種反應。醫師說阿雲是典型的「焦慮症」，通常與體質與外在壓力都有關係。阿雲本身沒有憂鬱症，但是焦慮症的治療藥物在藥物分類

上是使用抗憂鬱藥治療。阿雲嚇了一跳，還以為醫生搞錯。但醫生清楚的解釋，因為憂鬱症與焦慮症都是大腦內血清素的調控失調，因此有些憂鬱症的藥物也可治療焦慮症。經過這樣的解釋，阿雲放心多了。醫生還要求阿雲要適當的放下家事，做運動來放鬆。阿雲開始培養固定的游泳運動習慣，加上醫師的藥物治療，經過一兩個月的治療，阿雲的身體不舒服與失眠有明顯的改善，也慢慢感覺自己比較能控制自己的緊張心情。阿雲很慶幸現在的醫療進展能夠告訴自己為什麼會這麼「搞操煩」，原來是焦慮症在作祟，而且焦慮症的治療效果這麼明顯，如果早知道治療效果這麼好，應該早點來治療的呢！

其實像阿雲這樣的例子在現今社會真的很常見，現代人壓力大而且步調快，有很多柴米油鹽要擔心，其實焦慮症帶來的不舒服是要提醒我們，要適當的把壓力放下，適當的運動及休息，必要時候可以就醫尋求專業建議，這樣才能迎向更好的生活品質！