

目錄

- P6 自序
P7 角色簡介

第一章 緊張大師

焦慮症

- P10 現代人打怪獸
P13 害羞的膀胱
P16 蝙蝠俠的恐懼
P20 壽司師傅的執著
P23 熊貓綜合症

第二章 開不了心

抑鬱症

- P28 消耗性下跌
P31 引擎和動力
P35 私家和公營藥物
P40 發高燒的抑鬱病人
P44 血清素鮮為人知的功用
P48 不美麗的謊言

第三章 狂野時速

躁鬱症

- P54 躁狂的股神
P57 反彈是躁狂防衛？
P60 我不要你的讚美
P63 躁狂抑鬱症有分一和二
P68 68 號籤

第四章 徹夜難眠

失眠、睡眠窒息

- P74 失眠不一定變瘦
P78 面相與睡眠窒息
P82 不瘦降之謎
P86 夾公仔與睡眠窒息
P90 來自地獄的聲音
P95 麥兜的怪病

第五章 思失調覺

思覺失調

- P102 不要做駝鳥
P106 愛過了頭的父母
P110 真假中毒
P114 誤診降
P117 誤觸商品說明條例
P120 精神科醫生的自我安慰
P124 無聲的鴻溝

第六章 解不開結

人格障礙

- P130 鏡子誠實
P134 貓和乳房
P138 邊緣型人格障礙
P142 移情
P146 小王子的啟示

第七章 欲仙欲死

濫藥成癮

- P152 濫藥者的紅日
P156 選擇·命運
P160 「漸」和「突」
P164 索K治抑鬱？
P168 白色謊言

第八章 跨越障礙

智力障礙

- P174 處理行為問題的ABC
P177 智障也懂欺善怕惡

第九章 不是疾病

LBGT

- P184 歧視的分水嶺
P188 非一般「治療」
P192 跨越
P196 三個可能性

自序

大概 2019 年初，小鳥醫生開始在臉書撰寫網誌。

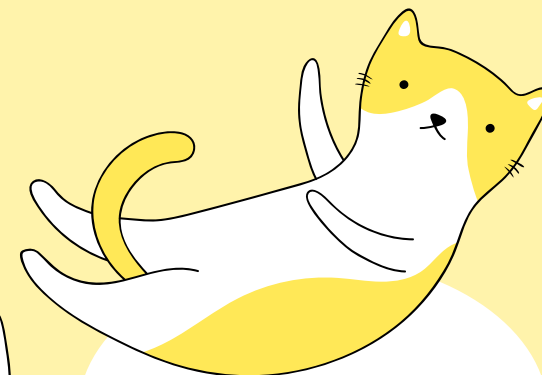
一開始時，所寫的題材大概都關於精神醫學的一些基本知識。有說：上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病。小鳥醫生當然沒有如此大志。在臉書建立專頁旨在分享自己行醫的一些見聞，推廣一下關於精神醫學的知識，令大眾對精神醫學多一點瞭解，患病的人自然有所得着。

幸得花千樹出版有限公司的賞識，合作出版關於精神醫學的書籍。小鳥醫生把網誌的一些文章湊合，發現題材的內容可涵蓋精神醫學的各種常見疾病，當中包括焦慮症、抑鬱症、躁狂抑鬱症、思覺失調等。讀者閱讀後，雖然不能成為一名精神科醫生，但相信可以對精神醫學有更全面的瞭解。

書中每篇文章之後，加插了小鳥醫生和兩隻寶貝公主貓 Elsa 和 Anna 的對話。這是網誌沒有的獨家內容。要知道小鳥醫生的臉書專頁，每篇文章例必加插寶貝貓咪的相片。這次牠們在文字之中出現，卻是希望透過跟小鳥醫生的問答環節，令讀者更加清楚關於精神醫學的各種概念。

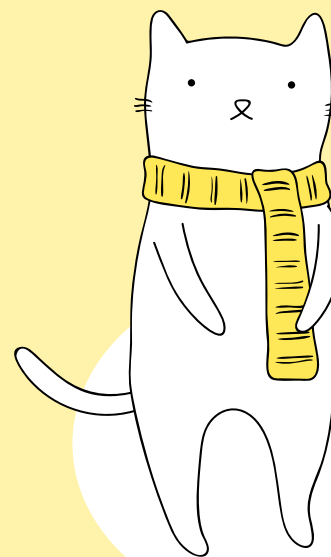
這本書的表達手法雖然另類，卻適合任何人士閱讀。即使本身對精神醫學沒有興趣，翻閱本書卻可能有意外驚喜！

角色簡介



Anna 貓

Elsa 貓的妹妹。樣子比較愚鈍，但是心地善良。詢問的問題看似無知，有時卻蘊含大智慧。

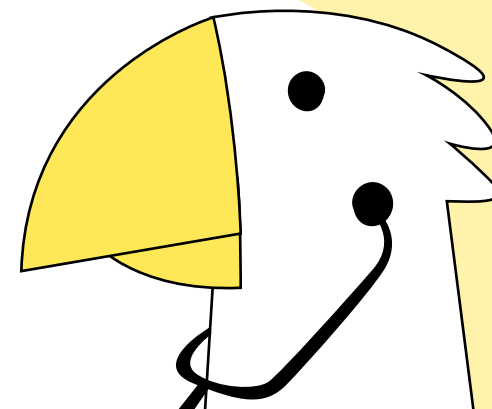


Elsa 貓

Anna 貓的姐姐。有點小聰明，外表優雅端莊。時常因為自己天生麗質，恃寵生嬌。

小鳥醫生

一個在香港公立醫院精神科工作的醫生，喜愛長篇大論的說關於精神醫學的道理。





焦慮症

第一章

緊張大師

焦慮的光譜很闊，當中包括焦慮症、驚恐症、強迫症等耳熟能詳的心理疾病。這些疾病十分普遍，但若果不及時處理，對工作和社交生活會有重大影響。

一般人看見別人焦慮，大多數只會叫別人放鬆。可是緊張的人，又怎能夠輕易放鬆？倒不如多瞭解焦慮者的內心世界，然後再提出建議。

本章內容大多覆蓋焦慮症的心理治療。但是，焦慮症的藥物治療同樣重要。治療焦慮症的藥物，跟治療抑鬱症的幾乎一樣。有興趣的讀者，可參考第二章。

現代人打怪獸

遇到壓力，人類通常有兩個反應：戰鬥和逃跑。

這是歷經千萬年演化，人類與生俱來的本領。遠古時候，人類文明尚未完全發展，需要靠狩獵為生。在外遇上野獸，必須戰鬥，打不過便要逃跑。

但是逃跑需要力氣。有些原始人，他們在面對野獸的時候，心跳加速，呼吸加快。心肺功能增強，供應更多能量作為戰鬥和逃跑之用。適者生存，這些原始人把他們的基因傳給後代，也就是現代人。

現代人不需要打怪獸，但是當遇上壓力和恐懼，仍會有心跳、呼吸加快的生理反應。當情況不受控制，變成病態，便會引致焦慮症或驚恐症等疾病。

冰封三尺非一日之寒，這些疾病非單一事件引起。焦慮症或驚恐症病人，本身性格比較緊張。長年累月生活或工作上受到壓力，積壓到潛意識中而不自知。當壓力「爆煲」，症狀便一發不可收拾。

現代人比原始人頭腦更加發達，但是面對壓力，發達的思想反而有可能增加焦慮情緒。現代人掌握的資訊更多，思考更加複雜，容易在焦慮底下作出更多負面的聯想。舉一個例子：驚恐症的病人，當病發時，焦慮情緒異常高漲，心跳加速得令人害怕，有些人會恐懼自己是否得了心臟病。醫學上這叫做「災難化思考」。這種模式會造成惡性循環，令病人的驚恐症狀久久未能平復。

要有效治療焦慮症或驚恐症，必須令病人清楚瞭解自己非理性的想法。他們要知道自己的想法如何令病情加劇，並需要學習不同的技巧去處理自己的焦慮。這種療法叫做認知行為治療，再配合精神科藥物，如抗抑鬱藥，病情當有進步。

要記住，經過時代的進步，野獸已經不再存在。在現今社會，只能在遊戲世界中，野生捕獲寵物小精靈。下一次焦慮驚恐病發時，想一想比卡超或者伊貝可愛的模樣，或者可作舒緩！

問答環節

焦慮症和驚恐症



Elsa 貓

爸爸，你的比喻真好，野獸就是代表我們心裏頭那無名的恐懼，對嗎？

真聰明。



小鳥醫生

但是我們現在想起野獸，也會不寒而慄。恐怕焦慮症和驚恐症的病人，聽到這一個比喻，精神狀態未必會有改善。

其實野獸這一個比喻，是用來解釋他們身體的症狀為何出現。瞭解到這個原理之後，他們便會知道，野獸其實早已經不存在，他們的擔憂也沒有什麼益處。

原來是這樣。那麼爸爸可否形容一下，焦慮症和驚恐症到底有什麼不同？

焦慮症的英文是generalized anxiety disorder。Generalized的意思是廣泛性，代表患者會廣泛地對一切事物感到緊張和焦慮，即使事情多麼微不足道。

那麼驚恐症呢？

驚恐症卻是突發性的。可能只是安坐家中，沒有任何刺激，病人卻會突然感到非常焦慮，呼吸困難及心跳加速。有些嚴重的病患，還會有脫離現實(derealization)或脫離自我(depersionalization)的感覺。驚恐症的症狀，一般會持續數分鐘至數十分鐘。症狀的強度也遠遠超過一般的焦慮症。

爸爸我也有焦慮症呢。

焦慮些什麼？

沒有罐罐可以吃！



喵～

害羞的膀胱

小鳥醫生讀中學時，按課程要求，需要在全班同學面前做個人演講。第一次上台，心跳加速、膽怯、手震，腦筋像全被堵塞。跟自己在家練習，或平時與同學之間的對話截然不同。隨着年月和經驗增長，臉皮慢慢變厚，不再恐懼面對群眾，這是後話。

這是社交恐懼的一種。社交恐懼患者，害怕在他人面前表現自己，會害怕受到指點，因而產生焦慮症狀。社交恐懼由不同的社交場合引發，公眾場合演講是其中一例。有些人嚴重得連一般與陌生人對答也感到焦慮。有些人卻只是對一些獨特的環境，如在公眾地方吃飯產生恐懼。

「膀胱害羞」(shy bladder syndrome/paruresis)的患者，害怕在公眾地方如廁。有些人將它歸類為社交恐懼之一。比較輕微的患者，只會在附近有人的情況下不能如廁。但是嚴重的患者，只要有些微聲響，也會影響小便排出。最終，要成功如廁，必須在家獨自一人。

有人奇怪為何焦慮和恐懼會導致「膀胱害羞」。這個與「交感神經」有關。人在焦慮時，「交感神經」會被刺激，產生心跳、呼吸急促、手震等症狀。但是，「交感神經」系統錯綜複雜，連帶

身體其他組織，包括消化系統及泌尿系統都會受到影響。「交感神經」受到刺激，會令括約肌收縮，令病人無法排尿。

「膀胱害羞」的療法相當有趣，名為「漸進式暴露療法」。病人進行療程時，需要信任的朋友或親人協助。一開始時，親友在門外等候，病人嘗試如廁。病人開始習慣後，親友便逐步移近，偶爾發出聲響，直至病人的恐懼消除。

有讀者曾在小鳥醫生的臉書專頁私下留言，說最近無法成功完成尿動力測試。她在家中小便正常，在醫院測試時卻無法排尿。醫生擔心她患上其他泌尿科疾病，並說如果情況轉差，有機會終生使用尿管。事實上，尿瀦溜有很多成因。無論是關於泌尿系統，或是心理影響，都需要仔細探究。希望這篇文章，能為焦急的她提供另外一個可能性！

問答環節

漸進式暴露療法



爸爸，你說的「漸進式暴露療法」，好像很有趣，可不可以描述多一些？

當然可以。漸進式暴露療法的英文叫graduated exposure therapy，是認知行為治療的其中一種。不但可以治療社交恐懼症，還可以治療焦慮症、驚恐症、強迫症等疾病。



喵～

那是怎樣進行的？

舉個例子吧。Anna貓，我知道你很害怕其他昆蟲，對嗎？

不要說吧，一說尾巴便豎起了。

那你能不能夠根據恐懼的程度，排列出恐懼的昆蟲？

最恐懼的是蟑螂……然後是蜘蛛……然後是……最不恐懼的是螞蟻。

這就完成了第一步。治療師會從患者最不恐懼的事物着手。他會尋求患者勇於面對該項事物，然後教導他適當的放鬆技巧。久而久之，患者可以克服其恐懼，然後再向高一級的難度挑戰。

不要再說了，爸爸。蟑螂還是由你去抓吧。不如說說別的，最近我發覺姐姐Elsa經常上廁所，她會不會是患上「膀胱害羞」？

我想她可能有一點尿道感染。要快快更換貓砂，和帶她去看獸醫！

蝙蝠俠的恐懼

人類有太多恐懼。

有些恐懼是先天的。很多人害怕蟑螂和老鼠，因為牠們體內藏有大量細菌。遠古時候，恐懼這些生物的人類會避免接觸牠們，從而降低感染細菌的機會。整體存活率提升，並把恐懼的基因遺傳下一代。

有些恐懼卻是後天的。小鳥醫生有一個病人，懷孕時被發現為乙肝帶菌者。她非常緊張，害怕傳染子女。數年後，醫生要求她定期抽血檢查乙肝。她開始出現恐懼症狀，每當抽血，定必心跳加速、呼吸困難。

這個病人因為害怕傳染子女，潛意識將擔憂轉化為恐懼症狀，每當抽血必然聯想起其乙肝對子女的風險。對特殊的事物恐懼，超過了某個程度，便變成了「特殊恐懼症」(specific phobia)。

「特殊恐懼症」有別於「驚恐症」。兩者症狀相似，但是驚恐症並沒有觸發點。有時患者只是安坐家中，卻會無端驚恐發作。而特殊恐懼症則只會對某一種事物產生恐懼，繼而觸發焦慮的症狀。

「特殊恐懼症」和「焦慮症」也有所不同，焦慮症的觸發點非常廣

泛，有時只是生活上的小事，也可引致焦慮。

小時候喜歡看蝙蝠俠，長大後才知道蝙蝠俠也有「特殊恐懼症」。蝙蝠俠小時候墮入山洞中，被無數蝙蝠圍困，自此對蝙蝠產生恐懼。

蝙蝠俠如何治療他的「特殊恐懼症」？小鳥醫生想，一定不是用傳統的血清素，或者漸進式暴露療法。這些雖然有用，但是一點也不有型。

心理學理論中，針對恐懼症，有一種特殊的治療方法，名叫滿灌療法(flooding)。這種方法直接將患者放置於最恐懼的情境之中，以消除因為這一種刺激所造成的焦慮反應。

臨床上，小鳥醫生不敢使用。但在小鳥醫生的心目中，蝙蝠俠一定是鼓起勇氣，一下子跳進蝙蝠洞中，面對自己認為最可怕的生物。

他在往後自稱蝙蝠俠，是要將自己曾經最恐懼的事物，用來震懾其他罪犯。這在心理學上是另一回事，名叫昇華(sublimation)。

小鳥醫生最害怕的就是甲由。幸好有兩隻貓咪，身手敏捷，捕捉家中的不速之客。這是全新的另類療法！

問答環節

滿灌療法、昇華

你最近好像變得棒極了，不再對螞蟻產生恐懼，還特地抓了一兩隻給爸爸看，對吧？



小鳥醫生



Anna 貓

這只是小兒科吧，喵~

你可以告訴爸爸，是什麼令你克服恐懼？是「漸進式暴露療法」嗎？

才不是。爸爸，我一直想說，你整天在我面前說說說，我的小腦袋也不是很適應。

那是什麼原因令你脫胎換骨？

就是有一天晚上的時候，街上橫風橫雨，螞蟻為了逃避風暴，竟從房子裏的水道鑽出來，幾隻螞蟻在客廳飛來飛去，把我和姐姐都嚇壞了。那晚之後，不知怎麼地，恐懼的感覺消失得七七八八。

這就是「滿灌療法」吧。

不要滿灌，我只要罐罐。

好了好了，待會兒睇一個給你。還有什麼問題？

爸爸，什麼叫做「昇華」？你在文章中好像曾提及這兩個字。

昇華其實是一種防衛機制 (defense mechanism)。人類在面對壓力和現實上的衝擊時，會有不同的防衛機制。有些比較幼稚，有些比較成熟。昇華就是成熟防衛機制的一種。

能舉一個例子嗎？我的貓腦瞭解不來。

就像一隻貓，她很想吃魚魚，但爸爸滿足不了她的慾望。最後她發奮向上，鍛鍊自己，成為一個捕魚高手。

喵~