

壓力、情緒、抑鬱之一：身心靈的管理

3月13日，香港大學舉辦了名為「用於普通精神障礙的補充和替代醫學 (Complementary and alternative medicine, CAM)——哈佛和香港的經驗」的論壇。論壇上，來自香港大學和哈佛醫學院的教授、專家分享了治療一般精神障礙、增加抗逆力的經驗。

補充和替代醫學

香港大學社會科學學院的陳麗雲教授進行了題為「身、心、靈一體化與整體健康」的演講。補充醫學是一種與標準治療 (Standard treatments) 一起使用但不認為是標準治療的一種治療方法。替代醫學是一種使用非標準治療的治療方法。報告顯示，患有抑鬱症的美國人更常使用 CAM 治療而不是採用抗抑鬱藥物或心理治療。人們選擇 CAM 治療的主要疾病是抑鬱症、焦慮症和失眠。

整體身心靈法

而整體身心靈法 (Integrative Body-Mind-Spirit Approach, IBMS) 則通過西醫諮詢、壓力管理、疼痛和遭遇的反思討論、經絡概念和氣功鍛煉以及生活方式和飲食建議相結合起來，從而有策略性的促進個人內在優勢和抗逆力。

IBMS 項目本質上是與心理教育相關的，包括一系列的**身心訓練技巧**：針灸、按摩，正念做法，冥想和氣功練習，從痛苦、愛和饒恕的轉變中重建意義的靈性技巧。

身心靈的伸展性：1.身心的不同運動及意義或靈性的反思；2.抗逆力，尋找意義和意義重建。

治療方法

整體身心靈法有不同的干預措施。

Body 身體方面包括：平衡飲食，鍛煉，按摩和穴位。

Mind 心理包括：自我意識，情感管理，溝通和社會功能。

Spirit 靈性包括：自我反思，放下痛苦，心境平和。

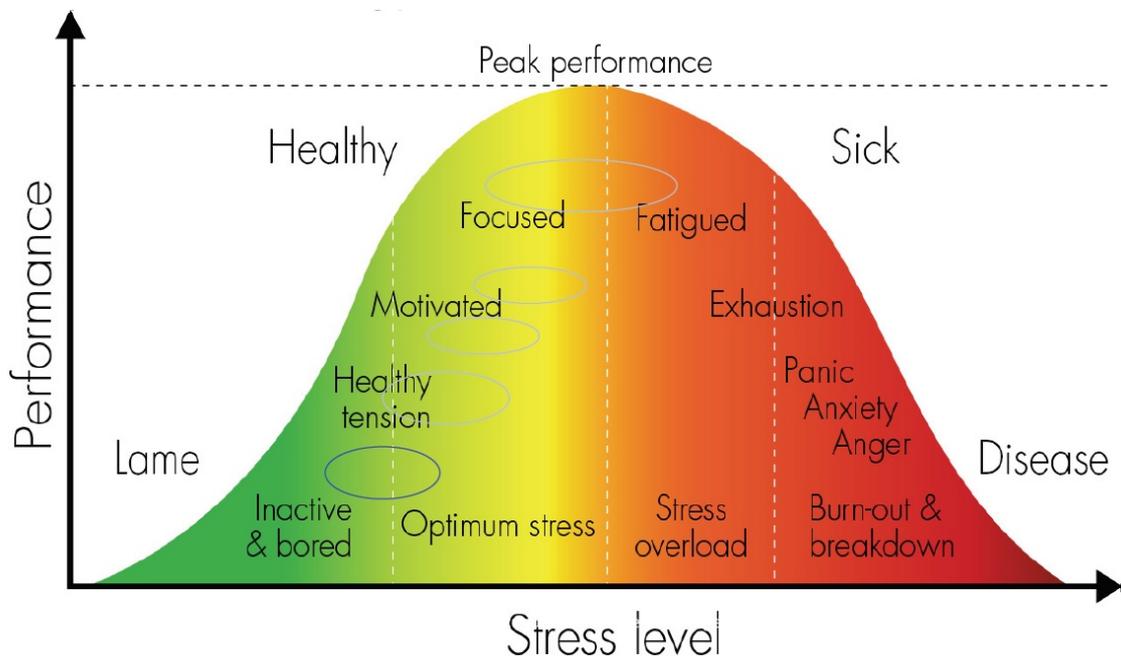
這些干預措施可適用於焦慮和抑鬱，癌症，皮膚病，不孕不育，慢性疲勞，失眠，離婚或單親人士，絕症等。通過試驗發現，IBMS 干預可減少抑鬱症狀，改善抑鬱患者的健康。

靈性

靈性的主要元素包括：

- 接納(Acceptance)
- 鎮定（情感超然，而非情感固執）(Equanimity)
- 超越（不斷地自我實現發揮潛能）(Transcendence)
- 負起責任(Responsibility)
- 活在當下(Here and now)
- 忘我(Selfless)

但是如何去測量靈性呢？可以去評估患者的核心價值觀、人生哲學及自認生活所擁有意義的程度。其中包含三個不同的組成部分：寧靜（Tranquility），再定向(Disorientation)，抗逆力 (Resilience)。



壓力等級和管理——No pain, no gain

當一個人有壓力的時候，下丘腦（Hypothalamus）會促使其體內釋放腎上腺素到血液中，從而引起心跳加速或血壓升高等，導致發放能量去「戰鬥或逃避」（Fight or Flight）。同時，腎上腺素也抑制免疫系統。隨著壓力的增加，一旦超過一個特定峰值，則會導致疾病。根據人體一般承受力，可將壓力分為四個等級：低壓力，最佳壓力（Optimum stress），壓力過負荷(Stress overload)，極高壓力。在最佳壓力和壓力過負荷中間，則是個人表現的峰值，在此峰值前，隨著壓力的增加，個人的表現也越來越好，依次經歷無聊(Inactive & bored)，健康的緊張(Healthy tension)，行動力強(Motivated)和專注(Focused)四個階段。而若壓力超過這一峰值，則個人表現會降低，經歷疲勞(Fatigued)，疲憊不堪(Exhaustion)，恐慌、焦慮、憤怒(Panic, Anxiety, Anger)，最終導致身體嚴重受損

(Burn-out & breakdown)等四個階段。我們可以在上圖中看到當壓力超過峰值壓力水平後，身體就處在了一種不健康的狀態。

效果的評價方法

對整體身心靈法的評估，她開發一個包含 30 項題目的整體健康測量表，以記錄身體、心理和基於道家、儒家和傳統中醫哲學思想的靈性社會表現情況，也使用生物標記物（Biomarkers），去測量評估。

再者，她亦重新擬定整體自在幸福（Holistic well-being）的意義及其評估方法：

1. 沒有痛苦（Absence of Affliction）的情感（Emotion）、感覺（Sensation）、想法（Ideation）
2. 用平和的心（Presence of equanimity）修到靜觀飄逸（Non-attachment），正念認知（Mindful awareness），整體活力（General vitality）及心靈自我關懷（Spiritual self-care）。

療效

若對正接受藥物治療的重度抑鬱症門診病人進行身心靈小組心理治療課程，則經過一段時間後測量發現，病人的焦慮症狀減輕，並會對正壓力內分泌反應（Positive stress endocrine outcomes）產生長期影響。IBMS 干預可被作為有效的 CAM 療法來幫助情緒障礙患者的預防和康復。不僅要給予患者社會支持，同時也要對家庭中的病人看護者提供支持。而靈性健康被認為是社會心理適應的一個潛在協調者。

「哈」功

陳教授認為，增加自身抗逆力，不需要複雜的學習，其實每天生活、工作中都可以做到，比如「哈」功，只要簡單的放鬆大笑一分鐘即可，就能使整個人充滿積極的力量。

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授