

# 心理與精神健康照護

## 讓身心被理解，是照顧的開始



文／精神醫學部 部主任・老年精神科 主任 廖俊惠

### 別再硬撐了！心理生病有哪些症狀？

**心**理與精神健康，是大腦功能與生活經驗共同交織的結果，就像心臟依賴節律、腸胃依賴蠕動，大腦也仰賴精細的生理調節來維持情緒、專注與安全感。當這些調節失衡時，情緒低落、長期焦慮或突如其來的強烈恐懼，便可能成為身心發出的求救訊號。

這些狀態不是脆弱，也不是想太多，更不是人格或意志力的問題，而是大腦與身體在長期壓力或生理變化下，真的需要被照顧。許多人在面對心理困擾時，習慣選擇忍耐或硬撐，直到睡眠、工作、人際或日常生活受到明顯影響，才意識到問題已經存在一段時間。事實上，心理疾病和其他身體疾病一樣，越早被看見、被理解、被專業評估，越有機會避免症狀惡化，並在適當的治療下逐漸改善生活品質。

### 別陷入「心理疾病只是想太多」的迷思

在大腦中，情緒與壓力反應高度仰賴神經傳導物質的平衡，例如血清素、多巴胺、正腎上腺素與GABA。這些物質負責調節情緒穩定、動機、警覺與放鬆反應。當長期壓

力、睡眠失調、重大生活事件或遺傳脆弱性影響這些系統時，大腦的情緒調節能力便會下降，使人更容易陷入低落、過度擔心，或對身體感受變得特別敏感。

理解這一點，有助於去除「心理疾病只是想太多」的迷思，因為這些困擾並不只是心理層面的感受，而是牽涉到真實的大腦功能變化。

### 憂鬱症

以憂鬱症為例，研究顯示與情緒穩定和愉悅感相關的血清素與多巴胺系統，常出現功能失衡，使人即使沒有明顯外在挫折，也難以感受到快樂與希望。

### 個案分享

林先生（化名）在長期情緒低落與疲倦中，不斷責怪自己不夠努力，直到接受專業評估後，才理解這並非態度或性格問題，而是大腦調節情緒的能力下降。治療上，除了心理治療協助他重新理解自身狀態，並在必要時搭配調整神經傳導物質功能的藥物外，臨床上也會依個別狀況評估是否適合使用重複經顱磁刺激（rTMS）。

## 重要且安全的治療選項：非侵入性的rTMS

重複經顱磁刺激（rTMS）是一種非侵入性的腦刺激治療方式，透過磁場刺激特定與情緒調節相關的腦區，協助調整大腦網絡的活動模式。對於部分藥物效果有限、藥物副作用明顯，或希望降低藥物使用負擔的憂鬱症患者而言，rTMS提供了一個重要且安全的治療選項。

這類治療不需麻醉，也不會造成記憶受損，其目的並非「電擊」或改變人格，而是協助大腦逐步恢復較正常的情緒調節功能。在整合心理治療、藥物與必要時的rTMS後，上述個案林先生的睡眠、情緒與生活動力逐漸改善。對林先生而言，診斷與治療帶來的不是標籤，而是一種終於被說清楚、也有多種選擇可以調整的理解。

## 焦慮症

焦慮症則常與大腦的警報系統過度活化有關。當正腎上腺素與壓力反應系統長期處於高檔，或負責放鬆與抑制的GABA系統功能不足時，大腦便容易將日常事件誤判為威脅，使擔心停不下來，身體也長時間處於緊繃狀態。

### 個案分享

陳小姐（化名）在了解焦慮症的神經生理機制後，才明白自己不是抗壓性差，而是大腦過度警覺。透過心理治療協助她調整對於威脅的解讀，並在必要時使用藥物降低過度警報反應，讓陳小姐逐漸找回放鬆與專注的能力。



示意圖非當事人

## 恐慌症

恐慌症的發作，則常與大腦中負責偵測危險的迴路過度敏感有關，使身體在沒有實際威脅的情況下，突然啟動強烈的「戰或逃」反應。心跳加快、呼吸急促與強烈恐懼，並非想像出來，而是神經傳導物質在短時間內劇烈變動所造成的真實生理反應。

### 個案分享

張小姐（化名）在理解這些發作並非心臟病，而是大腦警報誤響後，配合心理治療與藥物調節，逐漸減少對發作的恐懼，也重新恢復外出與生活的自由。

### 生理與心理治療雙管齊下修復大腦

在治療過程中，藥物的作用，是協助調整失衡的神經傳導物質，讓大腦恢復較穩定的運作狀態，而不是帶來快感或讓人渴求更多。醫師會依個別狀況評估是否需要用藥、使用多久，並在症狀穩定後，逐步調整或停用。對許多患者而言，藥物就像暫時使用的支架，幫助身心在恢復期間站得更穩，而不是一輩子的依賴。在心理與精神健康的照護中，藥物治療、心理治療與包含rTMS在內的非侵入性神經調節治療，並不是互相取代，而是各自負責不同層面的修復，彼此配合。

不妨把大腦想成一個長期過度負荷的系統，當情緒低落、焦慮或恐慌反覆出現時，神經傳導物質與腦網絡的失衡，會讓人即使主觀上想調整狀態，也難以真正放鬆或恢復能量。此時，藥物與rTMS先協助穩定生理層

面的失衡，降低大腦的「底噪」，心理治療則在這樣的基礎上，幫助人理解內在狀態、學習調節情緒與重新建立面對生活困難的方式。

對許多人而言，若沒有先穩定生理狀態，心理治療會變得非常吃力；但若只有生理介入，卻沒有整理內在經驗，困擾也可能在治療結束後再次出現。

### 本院整合式照護支持您重新恢復平衡

因此，藥物、心理治療與必要時的rTMS，共同支持神經系統逐步恢復平衡，協助個人重新學會與情緒相處、回應壓力與照顧自己。隨著狀態逐漸穩定，醫師也會依個別情況調整治療策略，讓照護不再只是控制症狀，而是支持長期的心理健康。對許多患者來說，最重要的轉折點，是理解治療不是因為自己「不夠好」，而是給身心一個修復與重新調整的機會。

每一個症狀背後，都同時牽涉生物、心理與生活環境的因素。診斷的目的，是為了釐清大腦與身心目前的狀態；治療則是透過心理治療、藥物治療與神經調節等整合式照護，協助神經系統重新建立較穩定的運作模式，而不是對一個人下定義或貼標籤。

如果您或您的家人正經歷情緒低落、長期焦慮或反覆恐慌發作，請知道這些困擾有其生理與心理基礎，也有相對應的治療方式。願意尋求協助，不是軟弱，而是讓大腦與身心有機會重新恢復平衡的重要一步。讓專業的陪伴，成為支持您走向更穩定生活的開始。🕒