



紘紘（化名）匆忙打開水龍頭，臉已經靠在冰涼的馬桶壁上，胃和食道裡的食物就像洪水一樣，從她的嘴裡衝出來。

催吐後，紘紘感到虛弱，但她吃東西的罪惡感也隨著馬桶裡被沖走的殘渣一掃而空。紘紘在熱通通的臉頰上拍打著冰涼的水，希望沒有人發現。已不記得是從什麼時候開始，上大學之後，只要遇到不愉快的事，大吃特吃就成了她發洩的管道。

紘紘並不要暴食，她開始在狂吃後催吐，免於暴食帶來的負擔。在暴食催吐循環下，紘紘的體重很輕，漸漸沒力氣做自己平時愛做的事。長期的催吐，牙齒被胃酸侵蝕變得很難看，嘴角也紅紅發炎……

紘紘是一位三十多歲的女性，看起來很瘦，不到四十公斤。長期旅居國外，最近有機會跟著媽媽來到花蓮參加慈濟活動，趁著

參加活動的空檔，紘紘的媽媽把她帶過來看診，希望能在這裡接受治療。

紘紘是心因性暴食症的病例，心因性暴食症在青少年及年輕女性盛行率約百分之一至三，其中約百分之九十的患者是女性，通常發生在青春期晚期或成人早期。心因性暴食症常引起電解質不平衡，身體腫脹，牙齒受胃酸侵蝕，月經不規則及腸胃問題，並合併憂鬱症，焦慮症等身心疾病。

患有心因性暴食症的人，通常心裡有個飢荒的小朋友。這個小朋友並不是真的為了食物而飢荒，而是在他們的心靈上有個補不起來的洞，一直想辦法地想要去填滿它。

這個洞的造成，可能是因為從小沒有得到父母的愛與肯定，或是成長環境的不被認同，也可能是因為一些緣故讓他們自覺怎麼努力都不夠好。所以真正要面對的問題其實要去發掘那個想要填滿的「洞」究竟是什麼！

幾次心理治療的過程中發現，紘紘除了暴食催吐的習慣外，當她心理難過的時候，還會用酗酒的方式排解。想像一下，酗酒就像是小嬰兒在吸媽媽的奶頭，在心理層面象徵希望再重溫媽媽給的保護及安全感。

是不是那個心靈上補不起來的洞在很小的時候就產生了？趁紘紘和媽媽因簽證到期回國外的期間，給她們母女出了一個作業，希望紘紘和媽媽能一同回憶小時候的成長歷程。

媽媽回想起紘紘小時候特別愛哭，一哭起來就不會停，讓她很煩，不知道該怎樣做才好。每當哭不停時，就會動手打她，或者拿籐條嚇她，以為這樣做就會停止。

如今，才大概瞭解，當時應該是紘紘缺少安全感！

紘紘八個月大時，媽媽懷了老二。在懷孕六個月時，不幸感染到腸熱症，在醫院整整住了五個星期。當時，媽媽不僅發高燒、腹瀉，不能進食，甚至還輸血，身體完全得靠打營養針來維持。等到病情稍穩定回家調養時，在家等候的紘紘，跟媽媽好久不見，一看到媽媽就把手伸出來要抱抱。可是，媽媽身體太虛弱根本抱

不了她，紘紘哭得很傷心，可能以為媽媽不關心她了。

在紘紘四歲時，媽媽帶她到澳洲，漸漸發現她很沒安全感。出遊與袋鼠玩，她哭不停，到海灘看到海浪也怕到哭不停，玩電動玩具也怕得哭不停……小時候埋下的種子，已經影響到紘紘十幾年。

既然「洞」在她很小的時候就已經造成了，在心理治療裡面，就試著來修補那個心靈上的洞。除了修補母女間的感情，在慈濟醫院服務的好處就是，多了證嚴上人的法語幫忙填補那個心靈上的洞。

媽媽在慈濟參與一些活動，所以也會帶紘紘來參加。病人也深深喜歡上慈濟的環境，因為擔心空虛的時間太多，又會想要吃、吐或是酗酒。紘紘報名慈濟大學進修課程，平常的時間就會跟著精舍師父與媽媽參與慈濟活動。因為旅居國外，時間到了就要去辦延長簽證。

她有句話形容的讓我感觸很深，她說：在慈濟參與活動的媽媽感覺很溫柔，她也不太會靠暴食催吐的動作來填補心靈的洞；但是在轉機時候的媽媽，兩人會因為要吃甚麼等問題開始爭吵，吵完後因為心裡不舒服，又會透過暴食跟催吐來排解。所以我發現在精神科裡面除了傳統的理论可以幫助病人外，上人的法語與慈

### 何謂「心因性暴食症」

暴食症 (bulimia nervosa) 為飲食疾患的一種，特徵為重複發生暴食發作，之後為避免體重增加而使用不當的補償行為。據《精神疾病診斷與統計》第四版的診斷標準，暴食症病患的自我評價過於受到身材及體重影響；病患於一段獨立時間內吃下的食物量多於大多數人於類似情境下所能吃下的食物量；且暴食發作時病患常感到缺乏自我控制；並會用補償行為避免體重增加。因此，暴食症的當事人能維持體重於最低正常水準或以上，通常暴食與不當補償行為的頻率必須平均每週至少二次，並共達三個月。

濟的精神也可以幫助病人恢復更好的狀況。

暴食症的病人大部分都選擇掩蓋病情，不讓別人發現，不接受治療。多數缺乏自信、對自己身材不滿意，或有衝動、控制不佳、扭曲的家庭互動的人格特質，心理治療是優先考量的治療。不過，心理治療耗費時間、金錢，對大部分人門檻太高。

在藥物治療方面，血清素補充會有一些幫助；當血清素濃度增高，壓抑衝動行為、暴食衝動，同時有抗憂鬱的藥效，能讓病人心情變好、自信心增強，間接改善暴食症，且這類藥物有抑制胃口、噁心的腸胃副作用，正好如某些暴食患者的意。

許多病人就這樣一方面靠藥物穩定病情，一方面在心情穩定後增強自我調適的能力，半年、一年後，病情接近痊癒。

對許多病人來說，血清素補充藥物會逐漸對一些事情漸漸不那麼在意，可協助他們不再過分地把心思放在食物以及自己的身材上。當暴食衝動漸漸不再出現，已成習慣性的暴食、催吐惡性循環就逐漸被拆解。有一天，這些病人會淡忘暴食的感覺，正面看待桌上的食物與自己的身體。雖然最後仰賴的還是他們自己的心靈修補力量，不過一開始服用藥物，讓心靈平靜，是重要的第一步。當然，病人必須先能承認問題，面對問題，才有勇氣踏進診間，也才有日後的進展。

