



你心裡 有鬼嗎？

文 / 林杰民 臺中慈濟醫院身心醫學科主治醫師

門診一位患者問：「醫師，你可不可以開一個月的藥給我？」

我好奇問：「什麼原因？」

他說：「農曆七月到了，我不想在『鬼月』時來醫院。」

很少注意農曆的我，望了一下月曆，才發現已是農曆七月了。

農曆七月是民間俗稱的鬼月，相傳七月初一時鬼門開，地府的好兄弟來到人間，所以有許多禁忌，例如不可結婚、買車、買房、玩水或上醫院看病等。為了祭祀好兄弟，中元普渡時，部分家庭或公司行號會準備三牲祭品。

放眼全球，西方國家有萬聖節，有些家庭在南瓜上刻畫嚇人的圖樣，孩子們則打扮成小惡魔，挨家挨戶要糖吃，有些社區也會舉行鬼派對等化妝舞會，氣氛和臺灣有所不同。

就心理學而言，人們需對特殊現象找理由；就像科學家發現「日蝕」，其實是月亮擋住了太陽的光線造成，但古人把日蝕歸因為「天狗食日」。但人世間還有天災、人禍、意外無法避免，「生、老、病、死」是人生必經旅程，但「無常」什麼時候會來，無法掌握，人們因此心中產生強大的焦慮感。當焦慮感來襲時，最好找到一個歸因來解釋，這樣的心理過程稱為「外化」，例如，有人會想：「他在農曆七月時車禍意外往生，是因為孤魂野鬼把他抓走了。」

適當的外化是正常反應，可減少不確定感造成的焦慮。但「過度的外化」，把人生困難想成「都是別人的問題」，如「要不是他們不聽我的想法，我也不會這麼生氣」，當這種想法不斷出現，負面情緒不斷累積，就很難不出現身心失調症狀，如失眠、頭痛、心悸、胃痛、腹瀉等。

怡君（化名）來到門診，告訴我失眠已經一年了，最近覺得胸口像是有一顆大石壓著，心情非常鬱悶。在仔細了解下，怡君十年前結婚，起初生活還算幸福，忙著養兒育女、和先生一同創業工作。直到這一年多來公婆陸續生病住院，怡君忙著照顧公婆，但是當身心疲憊時，發現沒有人要幫她分擔照顧的責任。她說：「先生有兩位姐姐，還有一位弟弟，為什麼每次公婆住院時，就要求我要去照顧他們？先生後來決定將公婆接回家同住以就近照顧，但是我真的好累。」先生叫她忍耐，表示她身為長媳，要負擔起責任，要她「想開一點」。怡君不斷地壓抑情緒，白天吃不下，晚上無法入眠，想的都是自己的付出沒得到認可，覺得委屈，負面想法揮之不去，甚至想要結束生命。在診間時怡君說兩個小孩還小，她還要撐下去，談到傷心處不禁地流下淚來。

在幾次的門診後，怡君除了服用藥物改善睡眠與心情，她與先生和公婆商量，和姑姑小叔們合作輪流照顧長輩。她自己也調整生活習慣，傍晚去散步、晚上孩子們睡著後，利用空檔寫心情日記，察覺自己的負面想法，從中理出頭緒，學習到處理事物的新方式，漸漸地，她的失眠改善了，焦慮與憂鬱也減少。

另外有些病人會出現「聽幻覺」或「被害妄想症」。例如，建成（化名）是名大學生，被家人帶到身心科門診來。家人描述建成這幾個月來行為很奇怪，會自言自語，明明旁邊沒有人，但是會說聽到有人在跟他說話，而且情緒異常緊張，常常表示自己快被害死了，叫家人救他，甚至打電話報警求助。家人帶著建成到處拜拜求神問卜，情形仍不見好轉，最後建成已經無法上學，家人只好把他帶到醫院就診。建成告訴我，聽到有男生和女生在罵他，「說他是個廢物，叫他去死了算了」，並且不時的跟蹤他，要趁他不注意的時候，把他害死。家人焦慮地問我，建成是不是「卡到陰」、「被鬼附身了」？我幫建成安排檢查，並告訴家人，建成可能罹患了「精神分裂症」。

因為腦科學與醫藥的進步，身心與精神疾病發現都是跟腦部的神經傳導物質失調有關，如血清素、正腎上腺素等。而幻覺與妄想的原因，在排除掉毒品、藥物、感染或腦部腫瘤等問題後，多半是與「腦多巴胺失調」有關。建成經由一個月的藥物治療，終於可以恢復正常的生活。

許多人生的難題累積久了會導致不良的身心反應，腦中也會慢慢形成「負面想法」，除了找方法消除壓力源外，寫日記可以檢視我們心中的負面想法，規律作息與適當運動也會增加抗壓性。

「你心裡有鬼嗎？」，不管是不是農曆七月，當真的有身心疾病時，不要忌諱到醫院尋求醫師的意見，及早就醫、及早治療，就能趕走心裡的鬼，恢復您的健康。👤