



情緒的 黑盒子(下)

從睡眠醫學到精神治療

◆ 文 / 閻雲 臺北醫學大學校長

近年來在睡眠醫學裡，與精神醫學結合地非常好，我們發現：當我們醒著的時候，有很多自己都無法覺察的情緒或精神問題，卻因為「睡眠」而浮上檯面，而獲致醫治！

最近幾年睡眠醫學非常發達，常見的症狀不外乎就是一些睡眠的困擾，包括：呼吸中止症、不易入睡等，至於參與治療的醫師科別，有些是呼吸胸腔科醫師，主要是針對呼吸的問題，或是神經科醫師，還有就是精神科醫師了。

在這些案例中，有相當不少的是生理性的，但也有很多是心理性的，而且現在我們認為很多睡眠失調（disorder），倘若與身材因素無關，多半是牽涉心理的問題。

睡眠失調須追本溯源

不久前我碰到一位從事電子業非常成功的患者，他求診時表示自己極難入睡，導致睡眠品質愈來愈差，而這個問題困擾著他超過了十年之久，尤其是最近幾年，再加上工作壓力，他變得更是難以闔眼。

他的難以入睡還伴隨著一個症狀，就是每當他上床睡覺時，就會產生莫名的恐懼，須經過很長的時間一再地告訴自己：要入睡了，要入睡了……才能慢慢地平靜下來。

此時，精神分析專家協助他了解睡眠醫學上所不能解決的問題。當精神科醫師替他進行精神分析時發現，這位成功的企業家於十歲左右，有一晚全家人在熟睡時，不幸家中發生大火，幸運地，他的父親即時發現，帶著家人逃出了火場，可是家裡的房子已被燒掉了，部分親人也受到輕微的燒傷。

他覺得他在小時候已經解決了這個問題，在後來的廿、卅年中，他自認為完全沒有陰影，甚至幾乎不記得曾經發生過這件事了。

然而當他年齡慢慢大了，工作上的焦慮加上生活壓力，那個火災的陰影其實不曾離開他，只是被放進到心裡深處的那個小盒子裡，也不知道在什麼情況下被引爆了，而這樣的引爆，直接影響的是他的睡眠，因為當時事情發生是在半夜，所以導致他無法入睡。

精神科醫師幫助他了解自己的情況，他豁然明白：事實上他沒有睡眠問題，而是他必須面對小時候發生的那場火災，因為全家人在火災之後靠著意志力度過了一段艱困的時間，他的父親絕口不提這件事，媽媽則忙著重建家園，小孩們有時提及，就會被斥責「你們不需要知道這麼多」！

情緒創傷引發生理症狀

很多經歷這樣創傷（trauma）影響的人，說出來、哭出來，透過情緒發出來反而比較好，如果沒有經過這樣的情緒發洩，重新建立認知，只是一昧的否認或漠視它的存在，當它深藏到內心的小黑盒子裡，隨時可能會迸出來，甚至還可能像惡魔一樣主宰了我們的生活。

一位六十多歲的女性病患也是在生理都沒辦法找到答案之後，於是由睡眠醫學轉而求助於精神科醫師的進一步協助。

這位六十多歲的婦女為何無法睡眠？過去從無睡眠上的問題，曾幾何時，須仰賴安眠藥才能入睡，甚至出現嚴重的便秘（安眠藥的副作用），每天早上亦無法正常起床，直至有一天她開車出門還不小心出了車禍，讓她徹底明白這樣下去不是辦法，於是她求助於睡眠醫學科，而後被診斷是精神上的問題。

她的問題涉及一位與她非常親近且長她一歲的姊姊，在她卅多歲時，姊姊因一次旅行發生空難，她當時是半夜接到這個惡耗電話，自此也改變了她的人生。她一直很依賴姊姊，尤其是姊姊十分優秀，更是家中的驕傲。

當不幸消息傳來時，她完全措手不及，不知該如何告知年事已高的母親，所以她選擇了掩蓋這件事：不告訴母親，連自己的丈夫也沒說，獨自承受這分傷痛。為了不讓母親有機會知道此事，她甚至欺騙母親家裡的電視及電話都壞了，企圖阻斷一切母親可能知道姊姊出事的消息來源。畢竟紙包不住火，

約莫一星期之後，她母親有一天半夜起來上廁所，因睡不著而打開電視，竟然看到這則新聞報導，母親自是情緒崩潰，當時的她既要忍住自己的傷痛，重整自己，還要照顧母親。

多年過去了，她以為只要自己不去想，就可以了，但每一次她丈夫出國公務，她會莫名的緊張，她也盡可能地避免搭飛機，隨著年紀增長，她竟愈來愈難入睡，特別是到了晚上，都會感到一陣莫名的緊張，更加引起她的壓力的是她手機上的 Line (通訊應用程式)，Line 整晚不停地響，使她覺得不停地有人在打電話給她，也會不自主地檢查她的 Line 有沒有新訊息進來，這樣讓她入睡的問題益發嚴重。

然而，她也不敢將手機關機，怕萬一錯失了什麼重要消息的電話。在這個情況下，引發了失眠，乃至吃安眠藥的惡性循環，甚至出了車禍。

經過精神科醫師的診斷與分析，她才明白當年不告知母親有關姊姊死訊的自我壓抑是多麼強大，也因為要照顧母親，她幾乎沒有機會大哭一場，也沒有機會與其他親人共同面對這個意外，在大家陷於辦理喪事的哀痛中，最後只是刻意的遺忘，照顧家庭、家人，繼續過日子。

事實上，任何的事件都會在人的意識裡留下一點足跡，有些足跡你自己渾然不知，有些是想盡辦法忘記，或許是設法將其掩埋。不論自己對這些不願再記起的過往有無意識，這些足跡並不會因為刻意遺忘或掩蓋而消失，後來都會因為某些事情而誘發，進而釀成不可收拾的後果。

我們的社會愈來愈複雜，我常常看到公車上或公車車體外都是線上遊戲的廣告，那些遊戲中的英雄、惡魔手上拿著刀、槍，於是這整個社會已經跟虛擬時空做了結合，而我們的心智不停地接受這些訊息，甚至有些年輕小孩已無法判定真假、現實或遊戲，難怪當他們的情緒被引發時，往往出現暴躁、急躁的反應，以至於我們的社會中似乎隨機殺人事件有愈來愈頻繁之勢，而我們擔心的是：有許多問題在今天我們選擇抑制它們，但那些負面情緒沒有加以宣洩或輔導，其實它們從來沒有離開我們，倘若任由它們繼續下去，可以想見未來的社會變成什麼樣子。

精神科的重要性日益凸顯

當然，傳統的精神科疾病也是相當的多，前陣子有一位精神科病患在醫院裡大吵大鬧，經詢問，得知他是一位知識分子，他最大的問題是永遠懷疑，不是懷疑同事要害他，就是懷疑妻子不貞；他極寵愛他的兒子，可是他覺得兒子離他愈來愈遠，他愈來愈無法掌控兒子。

他與兒子一直有很好的互動關係，自兒子小時候，父子倆出門，都會玩些數學遊戲，而且樂此不疲：今天車子的油箱還有多少油？這些汽車大約可以跑多少公里？需不需要加油？但當兒子年紀漸長，開始厭倦這些遊戲，也不耐父親的控制。

這位先生做的所有事情都需要規劃，而且要非常詳細的規劃，以致連兒子後來都認為父親是有病的。因此，他在家人要求下開始就醫，當精神科醫師跟他討論他的心理狀況時，赫然發現：他的病源其實非常的深，雙親也有類似的情形，其母在每天晚上就寢之前，一定要一次又一次檢查家裡門窗是否都關好了，其父的症狀更為嚴重，除了檢查門窗之外，還會不停地重覆上鎖的動作。

他深受雙親的影響，導致他也養成習慣性的強迫性行為。事實上在精神科裡，這樣強迫症的病例並不少見。以這位病人的例子來看，他已六十多歲了，一直從事教職，然而過去在教學上一直沒有問題，他的強迫性格與行為多發生在家人相處之中；但隨著時間與年紀增長，自信心降低，且對自己未來發展的掌控力產生焦慮，他開始覺得自己的職業面臨失控了，也對家人產生不信任，強迫症狀因而開始惡化。

我們愈來愈明白很多我們不能解決的醫療問題，是需要精神科醫師來協助，精神科醫師的角色與功能在西方已被擴大了許多，好比說在加護病房裡，精神科醫師要及早加入。

身、心本就不二，當心理有病時，身體也同時不適的情況比比皆是，更何況我們很多病例是因為心理而導致生理出現狀況。

(整理／趙慧珍) 