

使用正念減壓訓練以增進實習醫學生的壓力因應技巧

◎基隆長庚精神科主治醫師 陳景彥



封面故事

1979年，卡巴金博士於麻州大學醫學院的減壓門診創設「正念減壓」課程。「正念減壓」源自於東方的智慧～佛教靜觀修行的核心，再經由西方的科學驗證，30多年以來「正念減壓」訓練逐漸在諸多領域開展且蔚為風潮，如醫療（內科學、疼痛醫學、神經醫學、精神醫學及睡眠醫學等）、健康照護、心理學及正念科學等，以及運用正念在各個層面以增進生活安適的種種連結。

目前，「正念減壓」可以視為一種蓬勃發展的臨床課程及醫學領域，屬於「行為醫學」或是「身心整合醫學」的一部分。強調發展有效的策略在面對慢性疾病、長期疼痛或是高度壓力的生活形態下，能夠具備有修復生理，心理與情緒不適的能力，甚至維持滿意的生活品質。

「正念減壓」為結合東方禪修與西方心理治療的成功典範之一。透過日常生活中的練習與實踐，可以在身心與生活中產生自覺與不自覺的轉化。對於具

有明顯神經質特質的人，如果可以學到「放下執著、不批判、不費力追求、如其所是的接納當下一切、寬宏、慈悲與喜悅等」，當能減低原先內在高度自我批判對於情緒困擾的影響程度。

「正念」英文是 *mindfulness*，中文翻譯可以是專注、覺照、關照、靜觀，或是更直接淺顯的用心感覺等。正念中的「正」意味著現在進行式，所以正念代表著一活在當下，也就是學習如何讓念頭想法停留在每一個當下的具體方法。

另外，「正」也代表著穩定的意思，因此正念也可以是練習如何讓念頭持續維持穩定。依據卡巴金博士的詮釋，對於正念最簡單的定義就是「時時刻刻不帶著評價的覺察」。

醫院的工作及學習負擔可能會導致醫學生在7年級實習階段時，引起心理及生理障礙的危險因子。筆者等人進行了一系列探討關於實習醫學生的工作壓力、情緒狀態與身心反應關聯的研究。其中一項研究結果說明了具有「避害

（harm avoidance）」性格的醫學生在 7 年級實習階段時，發生憂鬱及焦慮的正相關。先前的研究也報告有偏頭痛及失眠的患者中，具有更明顯的「避害」性格。所謂的「避害」性格是指具有明顯的預期性擔憂、對於不確定性的害怕、倦怠及無力感。

● 「避害」性格與憂鬱及焦慮

避害性格可能與憂鬱、恐慌症、廣泛性焦慮症、強迫症及某些飲食性疾患有關。此種性格傾向，不單是由心理及社會層面來探討，從生物學及藥物學研究所獲得的結果說明：給予血清激素製劑可以減少畏懼行為的發生。另外，基因學研究也證實了某些與血清激素有關的基因，例如 5-HTTLPR gene 與神經質及避害性格有明顯的關聯性。長久以來，精神醫學界已經清楚了解到特殊的神經傳導物質與憂鬱及焦慮的相關性，其中以血清激素被探討最多也更確定。

● 「避害」性格與偏頭痛

過去的研究顯示腦中血清激素及多巴胺分泌系統失調時可能與偏頭痛發作有關，也提供了探討具有生物學基礎所建立起來的人格傾向與頭痛／偏頭痛之間關聯的方向。

● 「避害」性格與失眠

就睡眠障礙而言，很難從單一或是簡化的層面來說明其原因或依此給予治療。曾有研究報告指出，失眠患者中具

有較高的危險避害性格。

目前的研究說明，經由「壓力緩衝」的理論印證了「正念—冥想」訓練能夠有效地發展對於壓力的因應能力。藉由「正念減壓」的訓練介入，可以增進正面的人格發展及自我察覺功能，進而降低因為壓力所導致的身心不適及障礙。

因此，從以上觀點來看性格與焦慮、憂鬱及某些生理症狀的關聯，在 7 年級實習醫學生正面臨一個具有較大身心壓力的階段時，或許可以運用精神醫學中的生理的一心理的一社會因子的模式進行探討及介入。

就操作方式而言，以「正念」的方式來進行介入最簡單的操作就是「不帶評價地專注於當下。」

基於對實習醫學生身心健康的關懷為出發點，嘗試探討某些個性（以生物學為基礎所建立的）與憂鬱、焦慮、偏頭痛及失眠間（生理不適症狀）的關聯。計畫進行如下：在 5 年級課程結束前完成性格／情緒／生理症狀的基準篩檢後，於 6 年級時給予「正念減壓」訓練課程介入，之後在 7 年級一整年實習過程中進行數次追蹤評估—探討是否「正念減壓」學習訓練可以改善壓力因應技巧及減少身心障礙的發生。若能證實此一介入措施有助於提升實習醫學生的壓力因應策略，未來期望能應用於各類醫事人員職前訓練課程安排。☞