

精神醫學多元面向， 活化大腦更有力

◎林口長庚精神部部主任 黃玉書

在 資訊爆炸、生活步調忙碌以及環境變動迅速的現代社會，往往使人感覺莫大的壓力與焦慮，人們對於身心健康越來越重視。不僅僅是在進入疾病的階段需要進行治療，在疾病進展的過程中，最理想的介入方法是預防，因此預防身心失衡且出現相對應的精神疾病前，如何促進身心健康也是精神醫療的任務之一。

傳統精神醫療大多著重在疾病發生後的治療，但隨著人們對於壓力處理與心理機轉的了解，精神科的身心介入也越來越普及於生活各個面向。以這次新冠肺炎疫情為例，疫情影響了全世界人們生活的各個面向，包括工作、教育、經濟、家庭關係、個人生涯規劃等。台灣也不例外，生活作息必須隨著疫情以及防疫政策的變化做滾動式調整。染疫的民眾更是辛苦，確診之後的隔離、身體的不適、自身患病後對於預後的焦慮、甚至面臨親朋好友的去世，在在都衝擊到個人與家庭，造成各種身心痛



現職 長庚醫院及醫學院教授

專長 嗜睡症 (猝睡症 Narcolepsy)、兒童青少年睡眠疾病及兒童睡眠呼吸中止症、失眠、過動症及發展障礙

苦。精神科不僅處理新冠肺炎本身可能直接引起的腦部疾病及認知功能影響，各種防疫隔離措施可能會引起人們社交孤寂感，而後導致焦慮憂鬱以及睡眠問題，或因遠距工作上課引發的家庭關係緊張，或因疫情影響收入造成調適困

本月主題

難，甚至是家人朋友去世的哀痛，這些都需要精神科持續關注並介入。在這次長庚醫訊精神科專刊當中，我們會提供民眾方法，教大家如何在各種疫情資訊的轟炸下覺察自己的情緒，配合「安、靜、能、繫、望」五大原則（圖一），使自己保有平穩的身心狀態，進而自我療癒減輕焦慮。然而當自己嘗試調適也無法改善時，適時的就醫更是保護自己的方法。此外，當疫情越發嚴峻，防疫事務繁重，身處第一線的醫療人員在生理與心理上都必須承擔較以往更沈重的壓力，長庚醫院精神科團隊（包含醫師與心理師）特別組成員關懷小組，關心醫療同仁，讓大家維持健康的心理狀態，增加心理復原力。

當進入疾病階段，除了社會大眾所熟知的藥物治療及心理治療、行為治療之外，非藥物治療在這幾十年來也有長足的進展。專刊中特別介紹「重複經顱磁刺激 (rTMS)」這種非藥物的治療方式，透過特別的儀器產生磁波刺激大腦特定區域，能夠增進神經連結且活化大腦功能，對於憂鬱、焦慮等情緒問題以及慢性疼痛，甚至是輕微的認知功能障礙像是輕、中度阿茲海默症，都可能有一定程度的改善，希望讓病人能夠有更多元且更有潛力的治療選擇。

在藥物治療部分精神醫療也在持續進展中，長庚醫院精神科與檢驗科合作，開發一項能夠檢測「氯氮平 (Clozapine) 藥物濃度」的血液檢驗項目，此後對於服用氯氮平的思覺失調症

與部分情緒障礙症患者，醫師就能夠更即時的地確認患者服藥後體內的藥物濃度，能更精準更有效率的評估患者需要服用的藥物劑量與療效，以期能幫助患者回復功能，創造更好的生活品質。

此外，為了更積極介入，達到強化身心的效果，在這次長庚醫訊的精神科專刊當中，我們亦要向大家介紹長庚精神科團隊結合心理學與運動醫學，讓原本看似無關的兩個專業相互合作，心理師應用「運動心理學」技巧來幫助景美女中拔河隊這些國家運動選手，讓他們能夠表現更好且維持身心健康的狀態。

隨著精神醫學的進步，不僅是疾病的治療方法更多元，我們更希望能多方面的關注人們的身心狀態，幫助每個人都能維持自身的身心健康，也希望民眾和我們一同關注與合作。🌱



▲圖一：提升心理復原力五大原則