

# 身体总是各种不舒服,但就是查不出病

心理专家说,这可能是神秘的“躯体形式障碍”作祟

心慌胸痛呕吐,浑身各种难受,但跑遍大医院,都说没病……在宁波各大医院的专科门诊,医生常常会遇到这样特别的患者。他们的症状五花八门,病痛真实存在,但再先进的设备都查不出他们身体的问题。在宁波市康宁医院海曙院区(宁波市心理咨询治疗中心)的心身病区,七成左右的住院患者因此而来。在中心主任张媛媛看来,这些患者有着不为人知的痛苦,要忍受身体的不适,还常常不能被旁人理解,这种很容易被忽视的疾病叫“躯体形式障碍”。只有更多人认识了这种疾病,才能在求医路上少走弯路。

## 喝了一杯咖啡后几个月都心慌无力 这跑遍医院都没查出的问题根源还在心里

每一个躯体形式障碍的患者都有一段曲折的求医经历,让张媛媛主任印象深刻的是一名30岁的女患者小红(化名)。来心理咨询治疗中心求助之前,小红几乎跑遍了宁波的大医院,随身带着厚厚一叠检查报告。

小红回忆,自己的病症是从一杯咖啡开始的。几个月前的一天,她喝了一杯咖啡后突然感觉心慌得厉害,后来咖啡不喝了,这心慌的症状却一直留下了。这以后她总是莫名出现心慌胸闷,感觉全身没有力气,身体还有酸麻的感觉。小红去了不少医院,心内科、神经内科、中医科住了一圈,做了心脏彩超、24小时动态心电图以及各种检查,都没有问题。明明很难受,但就是查不出病,这让小红十分痛苦。时间一长,她发现自己的

生活也被打乱了,变得在家爱发脾气,上班很难集中注意力,有一次一向温和的她还和领导吵了起来。

在专科医生指点下,小红来到宁波市心理咨询治疗中心求助。张媛媛主任判断小红是典型的躯体形式障碍患者。但通过交谈,张媛媛发现小红的家庭生活并没有不如意:她有一个两岁半的女儿,有感情好也关心她的丈夫,远在外地的父母大老远来帮她带孩子,她自己的工作也比较稳定,同事关系融洽。

难道小红的病真的只是和一杯咖啡有关?经过反复深入交谈,小红才敞开心扉。原来,小红是家里的长女,从小乖巧听话,照顾弟妹。从小到她都努力迎合父母的要求,让自己做一个好孩子。小红的母亲比较强

势,在家里占主导地位。小红的孩子出生后,她父母大老远来宁波帮她带孩子,小红的母亲在教育外孙女的时候照搬教育小红的那一套,但偏偏外孙女完全不听,这让习惯了迎合母亲的小红很为难。有时候她明知道母亲对孩子的刻板要求不近人情,比如吃饭不能掉饭粒、玩具不能随处放等,但也会习惯性地让女儿顺着母亲的要求做,但年幼的孩子完全不配合,时间一长,小红的心结就此产生。

了解到小红的情况后,张媛媛为她开出了心理治疗方案,一方面从家里的问题着手改变现状,一方面通过心理治疗疏导她的情绪。经过3次心理治疗后,小红满面春风地来到张媛媛面前:“没想到心理问题还真的会让身体不舒服,现在我好多了。”

## 参加一次葬礼后他成了医院的常客 不时袭来的濒死感让他坐卧不宁

在接受心理治疗之前,周先生也不相信一个人的情绪会引起身体如此严重的不适。周先生的病要从几个月前参加朋友的葬礼开始。周先生今年40多岁,事业有成,家庭美满。几个月前一个好朋友因恶性肿瘤英年早逝,参加完葬礼后,周先生就感觉自己耳鸣、头痛,有一种濒死的感觉。一想到自己也可能面临随时而来的死亡,他顿时感到全身发麻。

这以后,一向身强力壮的周先生发现身体大不如前,一会儿感觉肚子发胀、反酸暖气,过几天又觉得心慌不舒服。他开始频繁出现

在各大医院的专家门诊,神经内科、心内科、消化内科、疼痛科都去了,还在消化内科和心内科住了一阵子,都没发现有什么严重的问题。但那些不适的症状总是伴随着他,让他惶惶不可终日。

又一次求治无果后,在医生的指点下,他半信半疑地来到了张媛媛主任的诊室。经过详细交谈,张媛媛找到了周先生的病因。原来他从小就经历了太多的死亡和别离:4岁时妈妈因车祸不幸去世;过了几年继母又因车祸去世;后来爷爷查出肺癌,还没出院的时候奶奶又查出了癌症;

几年前周先生的阿姨也查出了癌症。

“成长过程中周先生经历了太多死亡和别离,之前他的生活和事业都一帆风顺,这些阴影被埋藏在他的潜意识里,但这次参加朋友葬礼成为触发他情绪问题的“扳机”,以往积压的对疾病和死亡的恐惧都爆发了出来。”张媛媛主任说,由于周先生的问题已经比较严重了,她采取了心理治疗加药物治疗的方法,药物治疗主要是缓解他的紧张焦虑情绪。经过8次心理治疗后,那些症状终于消失了,周先生如释重负。

## 这种疾病女性最多见 临床表现则五花八门

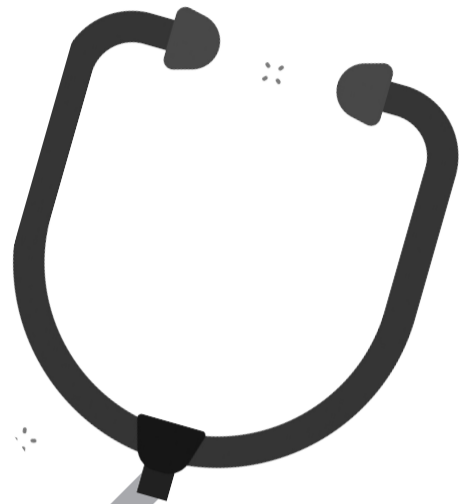
“临床上,躯体形式障碍患者的表现五花八门,有感觉嘴巴里发咸的,有感觉眼睛闭不上的,有感觉身体里有一股气在游走的,有感觉身上有虫子在爬、两条腿粗细不一样的等等。”张媛媛主任介绍,躯体形式障碍是属于神经官能症,简言之,就是因为心理因素引起的身体不适感。这种疾病多见于

30岁-60岁的人群,男女比例为1:5,在心身病区,有70%-80%的住院患者都或多或少伴有不同程度的躯体不适感。

怎样让躯体形式障碍远离自己?张媛媛介绍,首先要保持良好的生活方式,规律作息。保持积极乐观的心态面对生活中的挫折,注意劳逸结合,懂得经营自己的生活。一旦因为情绪原因出现

身体不适,也不要过度紧张,有时候很快就会过去,如果过分关注,反而会聚焦和放大不适反应。此外如果真的觉得身体不舒服,在综合医院排除了其他的器质性疾病后,一定要及时去找心理医生求助。

记者 孙美星  
实习生 李灵珊 胡雨歌  
通讯员 李湘兰



### 专家介绍



#### 张媛媛

副主任医师,国家二级心理咨询师,医学硕士,宁波市康宁医院海曙院区(市心理咨询治疗中心)主任、心身科主任。宁波大学兼职硕士生导师,临床心理科后备学科带头人,宁波市领军拔尖人才,浙江省儿童青少年工作委员会常委;浙江省医学会心身学会焦虑学组委员,中德认证艾利克森催眠治疗师;中国EAP高级执行师;宁波市心理卫生协会理事;宁波市心理卫生协会咨询师专委会副主委,宁波市健康促进协会理事;宁波市心理援助协会学术委员;宁波市心理危机干预组骨干成员;宁波市公安局特聘心理专家;宁波总工会以及宁波市科协专家讲师团讲师。

擅长青少年学生情绪问题、成人睡眠障碍、抑郁症、焦虑症以及其他神经症等疾病的诊疗。专注临床心理咨询与治疗13年余,擅长艾利克森催眠治疗、认知行为治疗、团体心理咨询与治疗等技术。曾多次参与重大危机事件的心理危机干预工作,组织策划并实施多家小初高学校、大型企事业单位、公务员、解放军官兵以及公检法系统心理健康支持项目百余场。

#### 专家门诊时间

焦虑门诊:每周二下午;抑郁门诊:每周三上午