

# 生理回饋 疏壓好療法

文 / 黃小娟

現代人壓力大，學會如何疏壓是一門重要功課。

當一個人的壓力大到無法自行排除時，可尋求臨床心理師的協助，藉由「生理回饋治療」，協助病人學習放鬆的技巧，以減輕症狀和降低緊張程度。

李先生因一次高速公路輪胎打滑意外，引發恐慌症，雖已接受身心醫學科醫師以藥物治療，但每到需開車上高速公路時，他仍然備感焦慮，直到接受生理回饋與心理治療後，症狀已大幅改善。

四十六歲的李先生原本就有焦慮症的家族遺傳史，幾年前有一次開車上高速公路時因輪胎打滑嚇到，不久後再上高速公路，就因恐慌症發作而被送至大林慈濟醫院急診室就醫，從此持續在身心科看診，服用抗焦慮藥物。

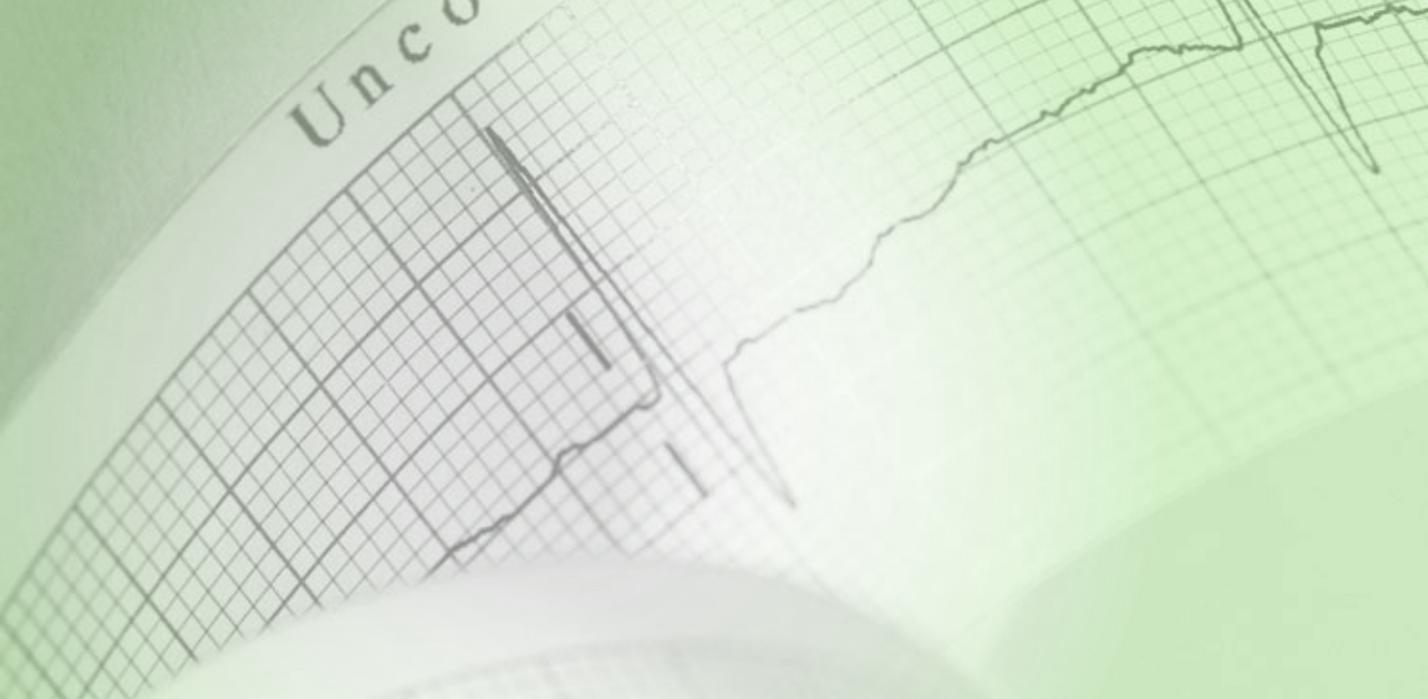
李先生自從恐慌症發作過後，在平地開車沒問題，但只要一上高速公路交流道就會開始緊張，尤其晚上更是幾乎不敢上路。

去年底身心科醫師將他轉介給臨床心理師治療。大林慈院身心醫學科臨床心理師沈淑貞表示，在協助李先生時，由生理回饋治療與心理治療同時進行。

在生理回饋治療方面，是利用電子儀器，偵測人體的皮膚溫度、肌肉緊繃度、呼吸狀態、出汗情況、心跳等，同時以視覺或聽覺的訊號將數值變化呈現給受測者知道，讓他學會控制或操作自己的生理指標，以放鬆取代緊繃，進而減緩身體或情緒緊張的狀態。

療程通常需進行八到十二次，每次約四十分鐘左右，再配合家庭作業的實作。李先生透過練習，先想像自己開車上高速公路，待生理緊張的狀況出現後，再利用腹式呼吸等方法，練習緩解緊張反應。

在心理治療方面，心理師和李先生討論，如果上高速公路會發生什麼狀況，發生意外的機率有多高？讓李先生了解在高速公路開車和在一般道路開車差不多。沈淑貞表示，這是透過讓病人學習



和自己對話，挑戰自己不合理的想法，克服心理障礙。

李先生在學習調整呼吸及挑戰自己不合理想法等技巧後，焦慮情況大幅改善，不但日夜都可以上高速公路，也可以減少焦慮症藥物的用藥了。

沈淑貞心理師表示，舉凡恐慌症、強迫症、恐懼症、廣泛性焦慮等焦慮症、壓力症候群，如失眠、情緒緊張、情緒低落、易怒、頭痛、腸胃不適等，或是壓力引發或可能增加嚴重性的相關疾

病，如偏頭痛、緊張性頭痛、背痛、頸肩酸痛等，都可以透過生理回饋治療有效改善，但由於治療過程必須由個案不斷地練習，養成一個習慣，並將治療中所習得的技巧應用到日常生活情境，所以持之以恆是治療成功的主要關鍵。

沈淑貞表示，當自己或親友出現類似狀況時，可先至身心醫學科門診，經由醫師作初步評估，再轉介給臨床心理師進行生理回饋的評估與治療。



■ 生理回饋治療是利用電子儀器偵測人體的反應狀態，並將數值變化呈現回饋給受測者知道，讓他學會控制自己的生理反應。圖為一位女士示範生理回饋治療，電腦螢幕上會顯示相關生理數據。