



慢性痛症 與心理 (一)

慢性痛症一般指持續三個月或以上
的長期痛症，現時逐漸發展多專
科的慢性痛症綜合治療，包括骨科、麻
醉痛症科、臨床心理科、物理治療、職
業治療等。你可能會問：痛不是身體的
問題嗎？為何痛症會和心理扯上關係？

慢性痛症的特點

痛症的一些特點令它與心理因素息息相關。首先，痛楚是主觀的，是一獨特的個人經驗，難以去客觀量度。痛楚程度亦受心理因素影響。試想想，你在憤怒或緊張的狀態下所感受的痛楚程度是否比心情愉快、放鬆的時候來得強烈？

慢性痛症的持續性也為患者及家人帶來長期壓力。想像一個人長期承受痛楚需要面對多方面的壓力，例如：影響工作效率、經濟、家庭關係、社交生活，減少興趣，降低生活質素，負面影響自我形象及信心，遭他人誤解，甚至遇上尋求醫療及法律援助的問題。

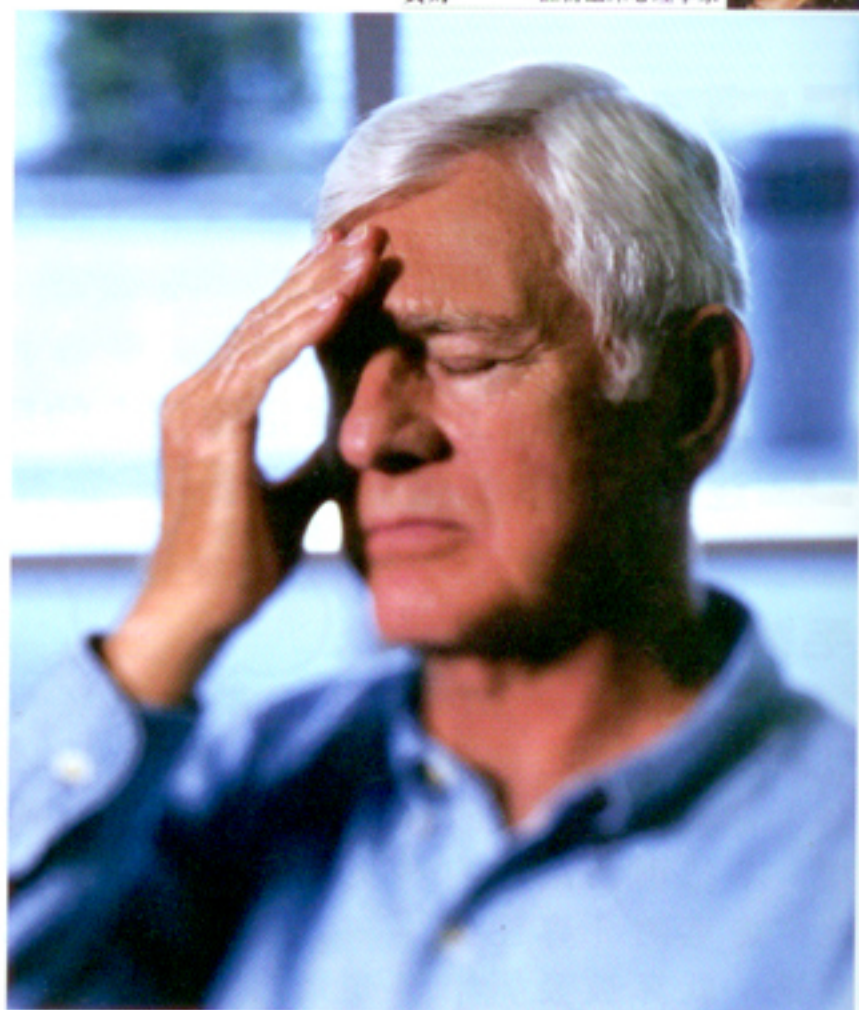
痛症和情緒

統計數字顯示，痛症和抑鬱情緒息息相關。多於一半的慢性痛症患者同時患上抑鬱症。

抑鬱症小測試

至少兩週內，同時出現下列五項或以上症狀

- 持續抑鬱情緒
- 顯著減少興趣
- 體重顯著減少或增加
- 幾乎每日失眠或嗜睡
- 幾乎每日精神運動性激動或遲滯
- 幾乎每日疲累或失去活力
- 幾乎每日感到罪惡感，感到無價值感



- 幾乎每日思考力或專注力減弱
- 反覆想到死亡
- 明顯受以上各項困擾及對日常生活造成明顯影響

除了抑鬱症外，慢性痛症也與其他情緒問題互相影響。長期的痛症容易令人對自己的身體、工作、經濟及前途產生焦慮及擔憂，心情容易煩躁，常發脾氣，感到憤怒及有挫敗感。這些負面情緒更會令痛症加劇，形成一個惡性循環。

痛症帶來的恐懼逃避心理

惡性循環

以往有關痛的理解和經驗，加上：

- ▶ 新近的痛楚經驗
- ▶ 逐漸形成對痛有災難性想法
- ▶ 對痛有明顯恐懼
- ▶ 逃避，減少活動，避免令自己感到痛
- ▶ 經常處於過分警覺的狀態
- ▶ 睡眠失調，疲倦，精神狀態差
- ▶ 減少活動量
- ▶ 肌肉乏力，力氣差
- ▶ 心肺功能衰退
- ▶ 痛楚加劇，
- ▶ 負面情緒增加
- ▶ 加強對痛的負面經驗

要好好地處理慢性痛症及所帶來的問題，需要學習面對及接受痛症及適當地運用慢性痛症的自我管理技巧。請留意下期刊載的慢性痛症自我管理方法。📖