

少女的 「不治之症」

年僅十七歲的少女常被莫名的病痛纏身，一年內進出醫院數十次，卻一直查不出病因。身為一個年輕人，本應放學後與朋友度日，她卻奔波於各大醫院之間，看各科醫生、檢查、抽血，幾乎成了少女的日常。少女感到極度絕望，深信自己患了不治之症，卻一直未能證實病因。身體狀況令她茶飯不思，只想找出真相。直到某天，醫生拒絕再為她安排身體檢查，卻建議她去看看精神科醫生。那一刻，少女猶如晴天霹靂。她一直想揭開「病因」的真相，卻沒想到，等待着她的，是一場與精神科醫生關於她「不治之症」的對話。

診症室裏遇見的故事

「醫生，其實我真的沒必要來見你，我精神沒問題，是我身體有問題，只是我之前的醫生堅持我來見你一下。」

在這個冬天的下午，我與這位十七歲的年輕少女初次相遇。可是，第一次相見，她已經想跟我說再見。少女是位中學生，九月份才剛升上中六。她身穿白色的校服，外面穿着有點過大的藍色厚毛衣，黑色長髮綁成一條馬尾，背着一個黑色大書包，相信是剛放學趕過來診所的。她的面容疲憊，這也許是中學生的常態吧。

「醫生，你有在聽嗎？你看我，我都神智清醒，跟你對答如流。你就幫忙證明一下我精神正常，然後幫我再安排個胃鏡檢查就行了，拜託你啦！」少女着急地說，緊張的眼神盯着我，感覺想速速了事。

我回過神來，照胃鏡？怎麼會來了我這裏？我心想。我快速瞄了一下轉介信，是隔壁的腸胃科醫生轉介她來的，精簡寫了幾字“Medically Unexplained Symptoms”，

醫生筆記

我並沒有覺得少女有癌症，全面的身體報告以及腸胃科醫生的信已經是最佳的答案，再檢查下去也沒有甚麼意思。長時間身處高壓狀態，缺乏休息，令她身心都透支了。少女口中的「癌」，是她身體吶喊求救和心中焦慮所擴散出來的。

少女得的不是癌，是疾病焦慮症，是一種精神健康疾病，跟焦慮有太大的關連。患者會持續對自身健康感到擔憂，過度解讀對身體症狀，經常懷疑自己患有嚴重疾病。即使沒有明顯的醫學證據支持這種懷疑，擔憂仍是會持續。這種情況可能導致患者頻繁就醫，反覆檢查，即使醫生的檢查結果正常，患者仍感到不安，並對醫生的診斷感到不信任。反覆的檢查和求醫問藥，其實是一種

安全行為（Safety Behaviour），指的是為了避免或減輕焦慮而採取的行為，這些行為可能在短期內提供安全感，但長期只會加劇患者的焦慮感。

在第一次的會診，我給少女處方了每天一小時的休息和抗焦慮藥。我再三叮囑少女要學會慢慢戒掉她的「安全行為」。

精神科小知識

疾病焦慮是甚麼？

疾病焦慮症（Illness Anxiety Disorder）是一種精神健康疾病。

它的主要症狀包括：

1. 患者會花費大量的時間和精力去思考和擔憂自己可能患有一種嚴重疾病；
2. 沒有身體症狀，或即使有，症狀也是輕微的；
3. 高度的健康焦慮，對自己的健康狀況很敏感；
4. 表現出過度的健康相關行為（例如：反覆檢查自己的身體是否有疾病跡象、在網路上大量搜尋疾病資訊）或出現逃避行為（例如：逃避看醫生和去醫院）。

值得一提，在診斷患者患有疾病焦慮症之前，醫生會根據症狀先進行必要的檢查，以排除生理疾病。

疾病焦慮背後的思維模式

1. 災難性思維模式、妄下結論

Catastrophic Thinking and Jumping to Conclusion

傾向將事件不成比例地放大，並預測它將會導致最壞的災難性後果。

舉例：疾病焦慮患者傾向於將一個輕微的身體症狀（如：頭痛），解讀為最壞的可能（如：腦瘤）。他們會跳過所有更合理、更常見的解釋（如：睡眠不足、壓力大、感冒），直接跳到災難性的結論。

2. 確認偏誤、資訊過濾

Confirmation Bias and Information Filtering

主動去尋找、並只相信那些能夠「證實」自己生病的資訊。

舉例：疾病焦慮患者在網路上搜尋「頭痛」，會自動忽略了關於「睡眠不足」、「壓力」、「感冒」的結果，只專注於那一個提到「腦瘤」的罕見案例，並將這搜尋結果視為患病的鐵證。