

婦女身心醫學

台中榮總精神部 莊凱迪

身心醫學

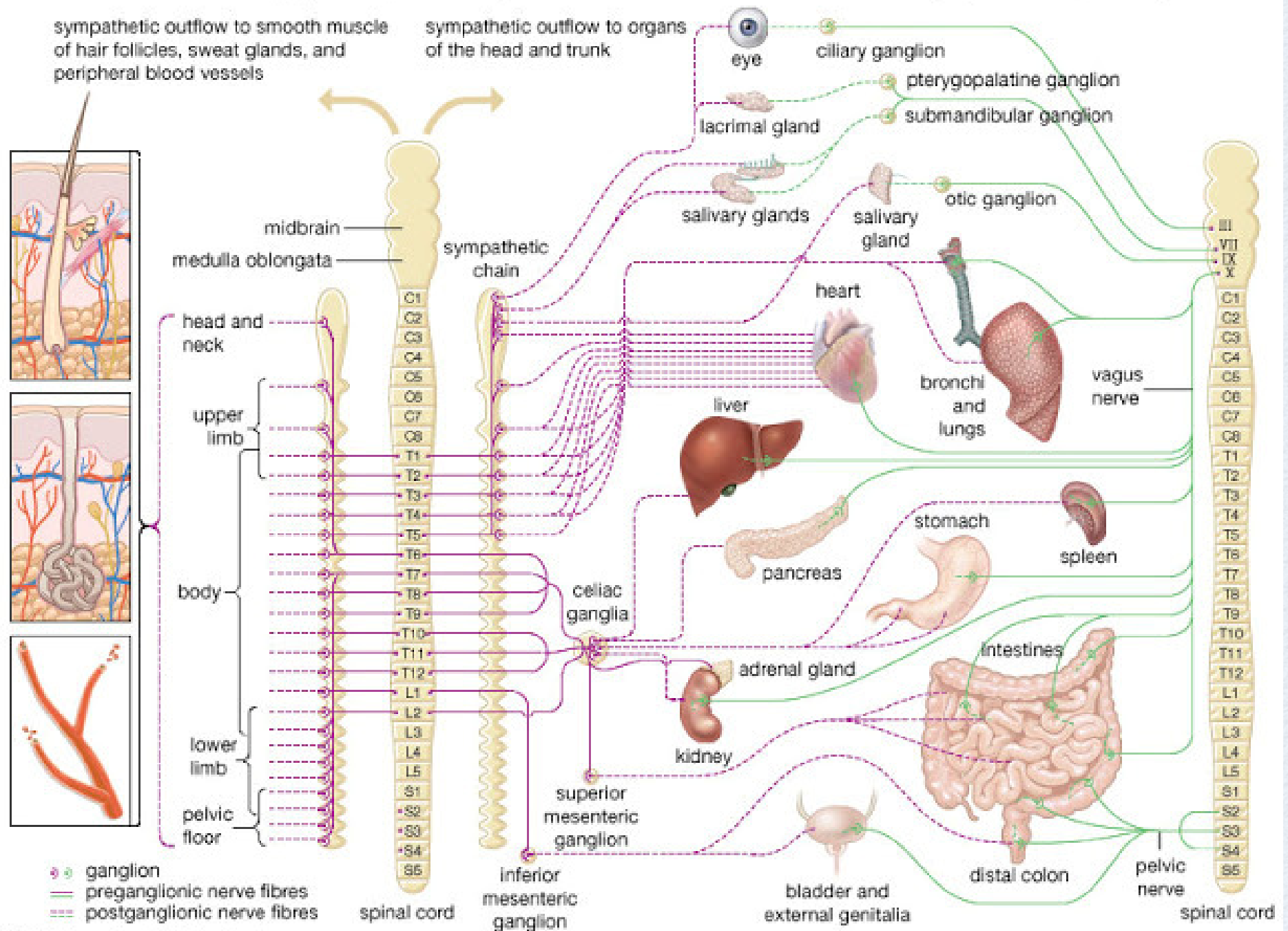
- 身體與心理之間互相的影響。
- 身體影響心理、心理影響身體，惡性循環。
- 互相影響是透過自律神經、內分泌（賀爾蒙）、免疫系統、腦部與主觀認知等等。

自律神經系統

- 又稱為自主神經系統。
- 包含交感神經與副交感神經系統。
- 交感神經像是東方的陽、火等觀念，處理緊急事件，讓營養修復工作暫緩。心跳、呼吸、血壓上升，腸胃下降。
- 副交感神經有如陰、涼，讓身體休息、進行營養修復工作。免疫、腸胃功能上升，心跳、血壓、呼吸下降。

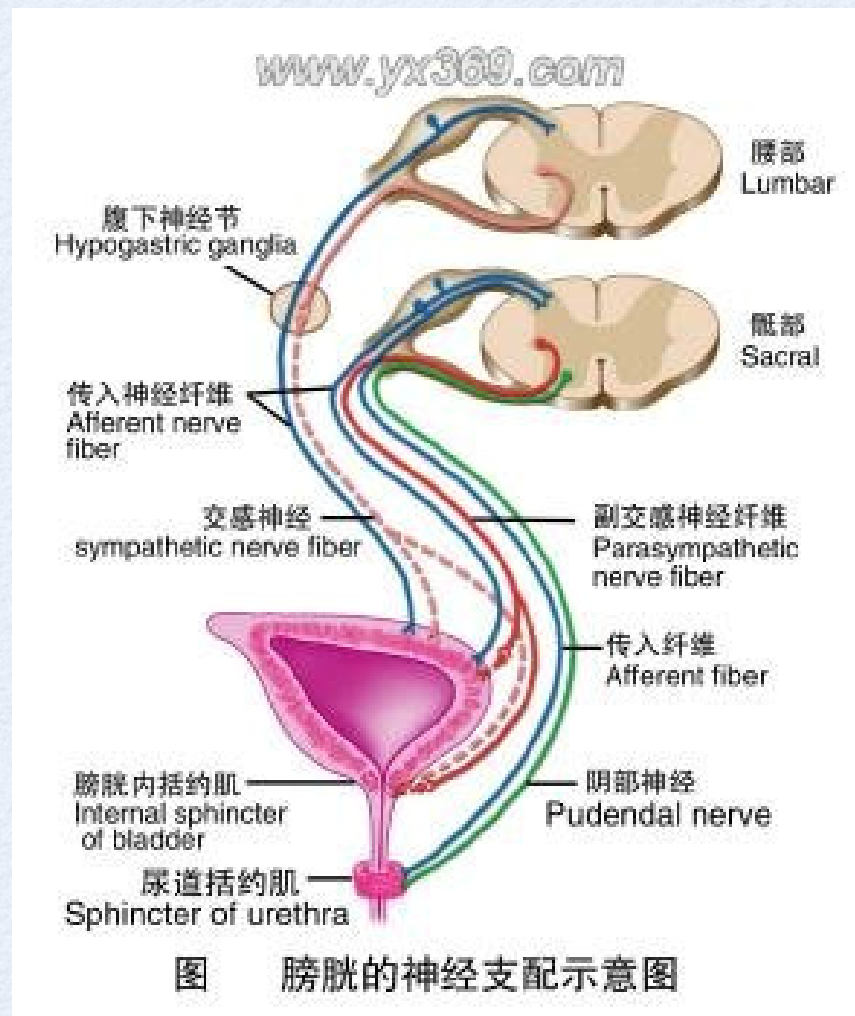
Sympathetic nervous system

Parasympathetic nervous system



膀胱與排尿的調整

- 膀胱收縮與尿道口的開閉都有複雜的自律神經調整。



調整自律神經

- 藥物：抗憂鬱藥物。
- 運動。
- 呼吸。

異質痛（allodynia）

- 不是痛的感官感覺（像是冷熱觸碰等等），被感覺成痛覺。
- 是一種源自於神經本身的痛（neurogenic pain）。
- 常見於偏頭痛的「頭風」。
- 膀胱的漲，也是一種感覺，若有異質痛，則會把漲的感覺變成痛的感覺。

治療異質痛

- 神經穩定劑（抗癲癇藥物）。
- 抗憂鬱藥物（尤其是作用在正腎上腺素受體者）。
- 轉移注意力。
- 放鬆。

以呼吸為基礎的放鬆法

- 把注意力完全集中在呼吸上。
- 讓呼吸放慢速度，每次呼吸時間拉長。
- 不要特別用力呼吸。
- 由鼻子吸氣，感受空氣流過鼻腔與鼻咽。
- 吸氣的時候肚子鼓起來，吐氣的時候肚子縮進去。