

運動有助抑鬱症病人康復

吳兆文博士

香港大學社會工作及社會行政學系

助理教授

吳博士對中醫、對精神健康有很入的深入的研究，你是怎樣理解抑鬱病的成因？

- 西醫的抑鬱症近似中醫的鬱症。
- 鬱症的發病開始是情緒鬱結，亦稱「[怒鬱]」，即是將憤怒壓抑。
- 中醫築說怒會傷及肝臟，變成肝鬱。肝鬱引致一些情緒困擾、波動及失眠等等。
- 肝剋脾則引致消化系統徵狀(胃病、肚痛、便秘)，也會使人感到疲累。

除了藥物治療，還有什麼方法治療呢？

- 「鬱」最根本的問題就是自我抑制，結而不舒。
- 治本方法就是如何將不能夠釋懷的事情舒發出來。
- 在心理行為層面上，可以看到有很多患病的人是過份抑制的，例如：表情、說話、坐或企的姿勢等。
- 我們可以透過一些簡單訓練治療他們，而需時不多，他們很快便能康復。

身心靈結合

- 研究指出，很多患者的性格執著而，而這種執著不單止心理上的問題，還有靈性上問題，例如：人生價值及趣向。
- 人最大的執著，莫過於執著於自己。
- 鬱症是超乎身體上的問題、西方心理學的角度，最關鍵是靈性。

身心靈小組如何幫助患者？

- 不單止在心理上治療，還會談談人生的價值、執著問題等。
- 恐懼是較多人遇到的，而「怒」是可以舒發出來；但「恐」是不能舒發出來的。
- 因此，鬱症不單止處理憤怒，而恐懼是更難處理的。因為恐懼跟執著有關係，我們有恐懼便會產生執著，而我們執著害怕失去，便會產生恐懼。
- 我們應處理人的根本恐懼和執著，在小組裏會傾談這些。

運動如何有助抑鬱症病人康復？

- 運動可以阻止患上鬱症，亦可以解鬱結。
- 運動亦會釋放胺多氛，使人們產生開心、快樂的心情。
- 運動可以分兩類：
 1. 鍛練肌肉運動
 2. 心肺運動/帶氧運動
- 帶氧運動對身體有多方面的好處。對成年人來說，每星期最少做三次或以上輕中度帶氧運動，每次做半小時或以上。

何謂競跑？

- 競跑的定義是比平常步行的速度快一點。
- 競跑只需要做半小時至四十五分鐘左右，就可以有一個適當的心肺運動。
- 一個星期就會覺得自己心情舒暢。

如對以上內容有任何問題
可電郵 mentalwebradio@tungwah.org.hk
給我們

謝謝

