

## 生理回饋治療簡介

常常有人以為，來到精神科的門診，不管什麼問題，總是在簡單詢問了解之後，心情不好，就吃一吃抗憂鬱的藥物；緊張焦慮，就拿幾顆鎮靜劑；睡不著，一股腦吞一堆安眠藥。這樣以訛傳訛的錯誤觀念，往往令真正有身心困擾及就醫需要的人，對前來精神科就診裹足不前，而延誤病情。其實，雖然藥物治療是精神醫學中相當重要的一環，不過針對長期的身心困擾，精神醫學中也提供許多非藥物的治療方法。更強調學習、自療，配合適當的藥物治療，可以成為促進身心健康的一大利器。

### 什麼是生理回饋(biofeedback)？

就是一種廣為運用的非藥物治療或稱為自我放鬆訓練。簡單說來，生理回饋就是藉由生理反應的指標來表現內在身心狀況，透過儀器去紀錄觀察這些變化—包括血壓、心跳、呼吸、肌肉張力、指溫、皮膚電阻、甚至腦波等，就可以準確掌握身心的壓力變化，並試圖加以控制的一種方法。

### 我什麼時候需要做生理回饋？

由於持續的情緒困擾或是環境壓力，可能引起自律神經系統亢進而出現身體機能障礙包括：胸悶、腸胃不適、心悸、全身緊繃、肌肉多處酸痛以及睡眠障礙。在藥物治療穩定後，自我放鬆訓練(即：生理回饋治療)猶如一種自我保護的「竅門」，可以使患者自我治療減輕這些症狀，進一步於日後預防類似身體不適的復發。

### 我要耗費多少時間呢？

通常「自我放鬆訓練」需要四到八週的練習，目前本科特別引進多媒體之電腦化生理回饋治療儀，每週來院訓練一次(每次 20 分鐘左右)，之後必須每天在家自我練習，每兩週再回診接受醫師教導並修正，據統計 60~80%的人可以透過這樣的訓練，顯著進步並可日後完全不用再服用藥物。

### 我需要付龐大的治療費用嗎？

此治療項目為健保支付不用額外負擔，為方便大家接受此項治療者，可依照個人的時間預約時段來院接受治療。

### 結論

生理回饋治療在西方有人戲稱其為電子禪，意思是生理回饋治療可以藉由現代科技的力量，來達到以往需要長期修練才能獲致的身心協調狀態。如果你長期被焦

慮、失眠、或是因為壓力引起的身體症狀所困擾，生理回饋治療是一個可以嘗試的治療途徑。