

以為能掌控的厭食症

女孩來到我的診所時，體重才36公斤左右，非常瘦弱，BMI更低於15。醫生轉介信上說她患有厭食症，15歲第一次病發，其後康復，卻在17歲時復發，至今已近一年。

厭食症是飲食失調的一種，屬於頗難治療的心理疾病。愈遲開展心理治療，所需的康復期愈長，一般需要1至3年治療時間才能算得上真正治癒。而我是她第三個約見的臨床心理學家。我知道父母很急，但我不能急。

有時候，當厭食症患者進入無助的狀態，便會想放棄治療：反正我已和這個病共存那麼久！對部分患者來說，厭食症的確有

「作用」——厭食症提供了「規則」去生活，讓他們以為自己不再迷失，從而產生一種「掌控感」，就好像有個聲音不斷在耳邊說：「你今天就跑步2小時吧，和昨天一樣就好！」「你今天沒時間跑，晚上不要吃那麼多了。」

有時甚至會變成一些苛刻的批評：「你今天什麼運動都沒做過，不配吃晚飯！」

這種虛構的掌控感，有時會讓患者以為拿回人生的自主權，尤其當其父母比較嚴厲和控制慾較強，患者甚至誤以為飲食失調帶來了安全感和悅愉，因此治療時，須幫助他們從日常生活中找到替代飲食失調所帶來的

「好處」，才能慢慢走出困局。

我嘗試慢慢了解女孩，很快便察覺到她的困擾。她不太理解自己的感受，有時根本不知道自身的感覺，更遑論知道自己需要什麼。一個人如果和自己的感受失聯了，就會很迷失。原來她和媽媽的關係很糾結，既渴望媽媽的目光，又害怕媽媽的束縛。我們要做的是，一步步協助她找回屬於她的、感受豐富的經驗，找回自己的身份和價值，協助她滿足自己的心理需要，才能毋須依賴飲食失調來填補內心的空虛和迷失。

飲食失調很多時是需要精神科醫生、臨床心理學家和營養師一同合作處理的，而且不能拖延，因病情嚴重時會危及患者健康，甚至需要入院治療。（註：上述故事不代表真實個案。）

作者為香港註冊臨床心理學家