



巴金森氏病的另類療法

身心療法



身心療法

降低壓力的活動有時候被稱為「身心療法」或「降低壓力療法」。事實上，身心療法是指所有能夠在心理潛意識的思考和身體的機能之間建立關係的種種活動。根據美國身心療法權威，哈佛大學 Herbert Benson 醫師的解釋，「身心療法的目的是放鬆的反應，身體的功能變得比較均衡，生理上顯現出放鬆的狀態。」他



巴金森氏病的另類療法

身心療法

說：「當人們進入一種靜止狀態，大多數人會感覺到一種能量和力量的出現，讓他們覺得疾病的症狀減少了。我們不知道這種生理反應是否和信仰有關，但是病人認為他們感覺比較好。」

當有些專家指出身心療法對身體的功效時，有些人認為心靈的作用是主要的因素，而有些人則比喻為「安慰劑」效果。不過，這些負面的看法忽略了身心療法的實際效果，身心療法有其醫學上的基礎，最近在精神免疫學的研究指出心靈與神經、免疫和內分泌系統有相連的關係。

身心療法在降低壓力方面特別有效，可以降低血壓、疼痛、頭痛、氣喘，以及其他與壓力有關的症狀。身心療法有許多不同的方式，從祈禱到瑜珈、跳舞、心理治療到呼吸的練習。它還包括生理回饋(biofeedback)、意象導引(guided imagery)、催眠、靜坐冥想、音樂、藝術和精神療法及笑的療法。本期在此先作一簡單的介紹，以後本刊會陸續對各種療法作更詳盡的討論。



巴金森氏病的另類療法

身心療法

心理治療

心理治療可以為患者的焦慮與壓力提供宣洩的管道，舒緩患者的情緒，讓患者有較多的精力來對付病症，並鼓勵正面的思考和行動，促進復原的速度。

病友團體

除了提供宣洩患者焦慮與壓力的管道，病友團體在教育與資訊方面的服務幫助患者對病情有較多的掌握和瞭解，研究證實，參加病友團體的絕症病人存活時間比不參加病友團體的病人長。不過，患者要事先瞭解病友會的性質，像年紀較輕的初期巴病患者最好不要參加末期患者的聚會。此外，有些病友團體較著重於社交活動，對尋求支持的患者就不一定適合，參加病友會要覺得輕鬆愉快，又對自己有幫助。

生理回饋

生理回饋是配帶測量儀器，隨時偵測像血壓、脈搏、體溫，及平時較少探測的腸胃功能、腦波與壓力指數等，由這些數據，患者可以調整自己的思考和生活狀態，以控制這些指數回到正常數值。



巴金森氏病的另類療法

身心療法

創意性治療

像音樂、舞蹈和繪畫等都是利用創造性的藝術和活動來治療疾病的症狀。有一在 1998 年報導的研究，巴金森氏病患者每星期接受十三次兩個小時的音樂治療，使用樂器來誘發心靈和動作上的反應，發現患者運動功能的增強，改善了生活上的活動與品質。

著名的神經學家，奧利弗·薩克斯(Oliver Sacks, M.D.)在 1960 年代當住院醫師時，那時左多巴藥尚未問世，他發現有一畫家病人幾乎無法行動，但是畫筆拿來，他馬上生龍活虎似地在大畫布上揮灑起來，很快地完成一幅鮮艷繁茂的畫，完成後又癱下來不能動彈。在他被拍成電影的名著「睡人(Awakening)」中，對音樂治療評論說，「音樂治療對許多神經性的疾病，如巴金森氏病與阿滋海默症有極大的效力，它能夠組織或重組已損壞的大腦功能。」

不管是音樂、舞蹈或繪畫的療法，創意性治療的一個好處是它能配合巴病患者腦內的各種神經通道。許多患者覺得在從事創意性活動時，症狀減輕，甚或消失。這種經驗在提供本刊封面藝術作品的幾位患者都體會過。美國科羅拉多州一位畫家患者如此描述他



巴金森氏病的另類療法

身心療法

的經驗：

巴金森氏病在我生活中時好時壞，從不能活動，一下子變成可以在山中健行兩小時，以我自身的經驗，我在繪畫時，症狀就停止。但這並不是說我一拿起畫筆，症狀就會消失，如果是這樣我就會多畫一些。而是我畫畫時，症狀會減輕，有時就消失了。



另外一位患者，發現在鋼琴上彈奏古典音樂，會幫助他手指運動上的協調，並使情緒冷靜下來。在彈琴時，以及隨後幾個小時，他的顫抖就不見了。

寫日記

寫作與寫日記也是一種有效的身心療法。如果你曾經在日記、信件或電子信箱中寫出困擾的事後，感覺較好，那就是寫作的效力。發表在 1999 年美國醫學雜誌的一個研究指出，有些慢性病人在寫出他們主要的生活壓力後，症狀得到改善。

祈禱



巴金森氏病的另類療法

身心療法

祈禱通常是描述在心靈經驗或經過他人的手傳遞能量後，感覺到意識上的改變。研究指出這方法特別在處理壓力和有關於能量的問題和免疫反應上，有其功效。

靜坐冥想



靜坐冥想也就是打坐，是亞洲地區最普遍的身心降壓方式，它已經融入於佛教與印度教中；過去三十年，在許多其他國家與地區受到歡迎。規律的打坐能夠改善高血壓、焦慮、慢性疼痛、壓力和免疫反應。在診斷上，可以測出打坐後，反應身體壓力的皮質醇指數降低。從核磁共振掃描(MRI)的研究也顯示出，打坐能活化因為巴金森氏病受損的腦內控制自主神經系統的結構。



一位因為巴病而退休的汽車銷售員，在經歷離婚及破產後，他保持非常正面的心態。他說：「我告訴醫師說我的心態非常正面與平衡，我想我幾乎可以面對任何問題，這要歸功於打坐。過去八年來，遠在我患巴病之前，我積極地練習打坐，我每天打坐一小時，



巴金森氏病的另類療法

身心療法

週末則到打坐教室四小時。以往我是一個力求完美的人，我會因為想掌控每一件事而成天發脾氣，人家說我活不過 45 歲，然而，打坐改變了這一切。我希望每一個人都能學習瞭解打坐的力量，它會改變人生而幫你克服任何事，包括破產、離婚和巴金森氏病。」

意象導引



意象導引也是一種有效的治療方法。在感覺到壓力的時候，你可以運用想像力，雲遊到一個無拘無束的他方，讓自己身體每一部分的器官，或是感覺不適的部位，放鬆下來。

意象導引可以如此練習：

- 閉上眼睛，作數次腹式深呼吸。
- 然後專注到目前最困擾你的症狀，讓代表症狀的形象顯示出來。
- 告訴這形象你對它的感覺，想像這形象對你的回答，告訴你它為何存在，它需要你做什麼？
- 問你的形象它是否願意減輕你的症狀，然後決定你是否願意給予形象的要求。
- 重覆和形象的相互答問，一直到你覺得和形



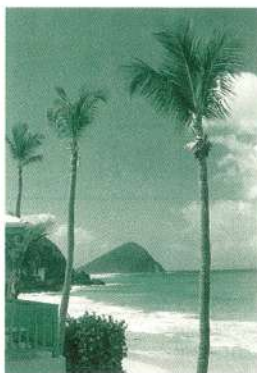
巴金森氏病的另類療法

身心療法

象達到共識為止。

有一巴病病友，運用放鬆和呼吸的練習，作為她抗病最重要的策略：

你要為你的「心境」找一地方，它可以是真實或想像的。我是一個現實主義者，我選擇我在夏威夷度假小屋的前院，在棕櫚樹下的白色砂灘上。當我想像到那邊時，我真的可以感覺到溫暖的太陽照在臉上，微風吹拂，聽著海濤沖刷砂灘。即使我現在已不去那邊，我仍然可以在心中清楚地看到那地方。所以我只要閉上眼睛，專注於從腹部深處的呼吸，想像氣息經過脊椎旁的通道到達頸部，然後我把舌頭頂到嘴巴上方，把氣息由鼻孔吹出。這氣息離開鼻子的聲音就像大海的濤聲，我還感覺到溫暖的太陽照在臉上。如果你專注於這情境，你會體會到壓力由腦海消失。當我頭痛時，我會想像出這痛楚隨著我，由疼痛深處呼出的氣息而離開。只要花幾分鐘脫離現實就可以擺脫壓力到達一個新的境界。我經常利用這方法來獲得一夜的好眠。





巴金森氏病的另類療法

身心療法

笑的療法

笑是非常重要的，它會刺激腦內啡的分泌，腦內啡的結構和嗎啡相似，能夠減少疼痛，增加快樂的感覺。以往曾有實驗顯示醫學院的學生在看過喜劇片後，比看嚴肅電影的同學，白血球增加，免疫系統增強。有些病人覺得「笑」很重要；有人每週固定打電話給親友，只為搏得一笑。有位常打這種電話的女病友發誓，「笑」讓她感覺更好，她比以前快樂，她還覺得肌肉僵硬和行動遲緩的問題比較減輕了。

笑的方法是要對自己的症狀或生活上的困難一笑置之，不要發怒或氣餒。有一位病友是這樣處理幻覺的問題：當他和太太到門診時，醫師問他有沒有受到幻覺的困擾，他說沒有，但是太太強調有。醫師問他在幻覺中看到什麼，他說：「四位裸女在洗澡」！

本文譯自：

1. Jill Marjama-Lyons, Mary J. Shomon, "What Your Doctor May Not Tell You about Parkinson's Disease", Warner Books, 2003, USA.