

# 大腦修復術

姚乃琳/麥田出版/2020

撰寫人：藥劑部 魏彤恩 藥師

## 本書重點敘述：

現代人面臨各種壓力，舉凡工作、生活、家庭等，心理不健康所造成的危機瀰漫至環境中。本書作者以腦科學角度深入剖析形成心理壓力的各種原因，也利用理論舉證來去因應當面對壓力時的解決方法。

## 個人看法與心得：

大腦修復術，以心理疾病-憂鬱症、焦慮症為本文起頭，提及近年來愈來愈多人所關注的大腦重感冒所帶給人們負面的影響。現今社會物質逐漸提升，生活步調也緊湊許多，然而心靈並不一定健康，生活上的期望、工作壓力許多的煩惱都影響著我們的情緒，也使精神疾病愈來愈常見。

根據報導顯示，心理疾病連帶的也會導致慢性病的產生，我們應該察覺自己的身體，預防疾病的產生，遇到壓力或情緒低落時，找到適合自己紓解壓力的方式或及早尋求協助，擺脫憂鬱、焦慮的情緒。若不幸心理受影響，應該及早尋求協助。全球醫療品質逐漸提升，治療方式多元，我們可以藉由藥物治療、心靈治療修復，有氧運動和正念練習提高心理彈性，修復後，我們也可以檢視自己的生活模式做調整。

## 對醫學、社會方面影響：

根據全球統計，每年約有3億人罹患憂鬱症；每20人中就有一人診斷為廣泛性焦慮症。憂鬱症的生理發病原因和血清素、正腎上腺素、多巴胺相關，其他假說認為和身體發炎、神經系統的調節蛋白、大腦構造相關，此外，基因遺傳在憂鬱症上影響大約是40%，另一部分的發病因素來自於生活壓力、個性、家庭等心理社會因素。罹患憂鬱症容易造成患者本身情緒波動大、提不起勁，身體容易累，這些負面能量，也容易傳染給身旁親朋好友、職場同事，使

家庭失和、工作效能降低。

目前所廣為人知治療憂鬱症的方式為藥物治療，物理治療-電療法與認知行為有關的心理治療，然而也可以透過適當有氧運動、規律的生活作息、正向社交活動緩解憂鬱，近年來發展出越來越多科技方法治療憂鬱症，例如：神經回饋治療，患者接受儀器檢查同時，即時看到大腦活動，一邊有意識的調節腦中的意識。憂鬱和焦慮形影不離，這兩種常見疾病和身體正副交感神經相關，若是身體壓力調節機制出問題，連帶的會影響到大腦及身體各個器官。焦慮症的致病因素、治療模式和憂鬱症有些共同性，也有許多共同的症狀然而，這兩種精神疾病會因為持續的時間越長，使得大腦海馬迴的損傷程度更加惡化，會對大腦認知造成負面影響，負面的認知能力可能有社交恐懼、幻覺的產生。這些心理疾病，長期累積下來易有創傷後壓力症候群，可以藉由社會支持、心靈治療逐漸康復，進而使身心恢復。

(摘自 2023 年【醫學倫理暨人文醫學】讀書心得徵文)