

不聽使喚的肚子：腸躁

現代生活壓力大，庸塞的交通，快速的生活步調，在處於壓力之下，我們的身體經常會不聽使喚，讓人感到更多困擾。

在壓力之下，你是否有時會感到腸胃不聽使喚呢？緊張時，想拉肚子；工作壓力大時，確感到便秘...

當過兵的都知道，新兵訓練之時的長期便秘。當過學生的也感受過，上台前的頻尿 拉肚子...等。

這些都是個體在壓力之下所產生的腸躁動症。

您的腸子聽話嗎？

1. 腹部不適（疼痛 脹氣 腹悶）
2. 腹痛伴隨著拉稀便。
3. 腹痛之初，排便次數增加。
4. 排便後腹痛減緩
5. 腹脹
6. 糞便有黏液
7. 排便後感覺未排乾淨
8. 大便軟硬度異常
9. 排便不易
10. 上廁所習慣改變

☐ 您最近三個月以來，是否有下列情況，請根據您的身體狀況回答！

沒有或極少 每週(一天以下)	有時候 (1~2天)	時常 (3~4天)	常常或總是 (5~7天)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

你是否經常有以上的症狀呢？這些症狀是否造成你的生活困擾呢？例如：怕拉肚子而不敢出遠門；每到有壓力的時後，就經常跑廁所；不敢去沒廁所的場所...等。

如果您以上的症狀發生頻率高，且造成您生活的困擾時，您就有可能是腸躁動者。

嘉義市衛生局

中正大學臨床心理研究所

中正大學兒童發展中心

嘉義市臨床心理師公會

聯合編印93.05.26

如果您經常有以上的困擾，建議您尋求醫師或專業人員的協助，腸躁動症在您及早發現及早治療下是可以痊癒的。

呼出來

■ 轉移注意力，暫時離開引起情緒的情境，並拋開情緒的眼鏡。

■ 生活放輕鬆，步調放慢，不要趕，不要急

■ 參加社團或活動，結交志同道合的朋友，建立社會支持的網絡。

腸躁動症有什麼症狀？

掌控腸道，自在生活

* 您最近是不是常常感到腸道失控呢？

每個人都曾因外在壓力而導致拉肚子或便秘的現象，通常這種狀況在壓力過後就會緩減。但是，經常這樣卻會讓人感到相當困擾，以下列出腸躁動症的典型症狀

- 肚子痛或腸胃不適感，在排便後感到舒暢
- 或個人排便習慣改變
- 以上的困擾，持續三個月以上

- 經常會有以下的症狀：
 - 1. 排便習慣改變
 - 2. 糞便型態改變:過稀或過硬
 - 3. 排便感改變:感覺排不乾淨
 - 4. 拉肚子
 - 5. 肚子脹氣

緊張時想上廁所是因為身體的神經不協調，變得過分活躍才造成的。人體中的交感神經與副交感神經本來是默契十足的搭檔，當身體十分有精神的活動著，交感神經便使肌肉有力，心臟活躍，維持身體蓬勃的活力；當身體處在休息狀態，就由副交感神經工作，讓交感神經休息。

每個人都是自己的心理管家，我們可以藉由以下方法趕走壞心情：

- 改變生活作習，如均衡飲食、適度運動、充足睡眠與休息，身體 SPA DIY。
- 找位身邊信任的親友談談您心中的煩悶，不要讓您藍色的心情擋住燦爛的陽光。
- 把心中的苦悶大聲吼出來，並學習讓您的嘴角上揚，大笑三分鐘。
- 深呼吸:慢慢吸氣 慢慢吐氣，把你的壓力

誰可以幫我？求助管道！

■ 求助管道

當您已努力趕走壓力時，仍遇到一些瓶頸，您可透過下列管道尋求專業人員的協助：醫院精神科門診、衛生局社區心理衛生中心、臨床心理師公會、社區諮商機構；張老師或生命線等。

■ 專業人員將如何幫我？

不同的專業人員提供您全方位的協助：

1. 醫師：以藥物協助您改善腸道症狀。
2. 臨床心理師：以心理衡鑑瞭解您主要問題、人格特質、情緒調適能力等，再透過

不同的心理治療方法協助您積極面對壓力。

3. 諮商輔導人員：提供支持性心理諮商，陪伴您走過壓力期。

讓我們一起為照顧您的腸道困擾，在我們細心照料下，它將再度展現活力與熱情！

編者註：如您對本手冊有任何問題，或希望尋求臨床心理專業服務，請與下列單位連繫，會有專人為您解答或安排轉介（我們提供臨床心理師現場心理諮詢服務，請先來電預約）。若您對本手冊有興趣，可自行至

<http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~psydc/>網站下載。

- ① 嘉義縣市社區心理衛生中心聯合諮詢電話3621150

嘉義市衛生局：嘉義市德明路1號

嘉義縣太保市祥和二路東段3號

- ① 中正大學兒童發展中心：嘉義縣民雄鄉三興村160號
05-2723837