

自律神經要顧好 身心自在少煩惱

不知你是否曾經有過忙碌時，突然天旋地轉、眼前一片漆黑、或莫名感到心神不寧，心跳快速，無法專心思考？或是感到渾身不舒服、手腳冰冷，有胸悶、頭痛、耳鳴、脹氣、胃酸、噁心情形，到醫院做各項檢查，檢查報告又顯示正常，找不出病因，此時醫師淡淡地告訴你是「壓力過大，自律神經失調」，開一些藥要你好好休息，症狀若沒改善再說，那醫生所說的自律神經失調到底是什麼？



談起**自律神經**，它是一套很奇妙的神經系統，遍佈五臟六腑與內分泌腺體，包含交感神經及副交感神經二大類，不受大腦意志力控制，忠實地將來自神經中樞的指令傳達給器官進行調節，進行維持人體生命基本機能所需的運作。交感神經系統就像是油門，副交感神經系統就是煞車，二者要相互保持協調與平衡，才能正常调控所有內臟器官以及各處血液循環，讓人們保持適當的狀態。當有事發生時，交感神經活化，讓我們從身體各處取得能量來處理事情，當事情處理結束，換成副交感神經活化，讓身體休息，把先前受損組織修復和耗盡的能量補充回來。

交感神經系統對壓力非常敏感，若身心經常處在壓力中，身體處於備戰狀態，交感神經持續刺激活化耗損身體，副交感神經被抑制使五臟六腑無法休息修復，二者功能就失衡。短暫不協調還可以復原，時間一久，系統就如失去彈性的橡皮筋，協調功能自然欠佳，機能運作就不穩定。自律神經失調症狀千變萬化，可能從頭到腳都會不舒服，例如頭痛、眼睛疲勞、胸悶、呼吸困難、關節乏力、多汗、腹瀉、噁心、便秘、頻尿、耳鳴、陽痿、失眠等，多半從耗損最嚴重的部位開始作怪！此外，交感神經系統活化時會抑制免疫系統，免疫系統下降就會過敏與身體發炎，原本潛伏體內的病毒就會出來搗蛋，例如口角長水泡或帶狀皰疹（皮蛇）發作。常見的自律神經失調的症狀如下表：

心理不適	焦慮、恐慌、注意力不集中、容易緊張、感到不安
身體不適	<ol style="list-style-type: none"> 1. 神經痛、偏頭痛 2. 胃食道逆流、口乾舌燥、喉嚨異物感 3. 耳鳴、眩暈、梅尼爾氏症 4. 失眠、睡眠呼吸中止 5. 顏面神經麻痺、半面痙攣 6. 視力模糊、眼睛乾癢酸澀 7. 皮膚過敏、鼻過敏、口角炎 8. 帶狀皰疹（皮蛇）、三叉神經痛、坐骨神經痛、 9. 經前症候群、青春痘 10. 手汗、手腳冰冷 11. 性功能障礙、 12. 頻尿、大腸激躁，腹瀉或便秘

「自律神經失調」並不是正式的疾病，是身體處在健康和疾病之間的「亞健康」過渡期，是身體即將生病的警報。身體器官在沒有真正生病時做各項檢查，往往檢查不出病灶。未對症下藥吃了藥後改善有限，有時會更擔憂、有時會有藥物副作用，反而增加新的壓力，長久沒改善，容易出現倦怠、情緒煩躁易怒與人際衝突等問題最後身心不堪負荷而影響生活工作。一般皆認為自律神經失調是壓力造成，當壓力超乎承受的程度或是長期處在慢性壓力下，很容易引發自律神經的失調。然而壓力型只是自律神經失調的一種類型，一般自律神經失調可分下列三大類：



1. 壓力+完美主義型

此類型是自律神經失調的最大宗。現代人工作生活忙碌，壓力來源主要有二種，一種是外在面對的生活變動，另一種是內在的個人自我要求和期待。凡事追求完美或目標設定過高，就變相累積壓力與焦慮，未達目標前持續刺激交感神經，久了就容易引發自律神經失調。

2. 荷爾蒙失調型

荷爾蒙的濃度變化會促使自律神經失衡，經常發生在女性，例如生理期前後、產後以及更年期，會因為荷爾蒙所造成的身體不適引發暫時性自律神經失調。但只要透過生活、飲食的調節，或藥物治療就能慢慢讓自律神經恢復，重回身心健康的狀態。

3. 日夜作息顛倒型

自律神經一般會跟著日夜作息而交替作用，白天交感神經為了應付各種狀況而活躍，到了晚上換副交感神經的興奮，大腦和身體機能進入休息復原模式。然而，現代人作息若日夜顛倒，強行用咖啡、茶或藥物提神，打亂了自律神經的節奏，就很容易引發自律神經失調，這類型就必須積極改變生活習慣才能逐步改善失衡。

若有自律神經失調該怎麼辦？「即早發現即早治療」，生活確實不可能沒有壓力，不少人對於自律神經失調抱持著輕忽，或者鸵鳥心態，常想著「忍一下它就過去」、「吃個藥調整就會好」，任由失調情況惡化。失調的不適感是警訊，提醒我們要改變。

自律神經失調的治療可分為三階段，分別是：急性期、緩解期、保養期。

- 急性期與緩解期通常需要搭配藥物。當自律神經嚴重失調，很難一時靠自身能力恢復正常，這時藥物治療是必要的選項。先藉由藥物讓身體機能和神經系統回歸穩定，身心壓力紓緩後，再來培養生活與壓力調適習慣，待身心功能改善，藥量再跟著遞減直到不需用藥。
- 保養期：要改善失調情形要從下列幾項做起

1. **睡眠**：睡眠作息儘量規律，睡前要懂得放下與感謝，讓大腦降溫關機。
2. **飲食**：飲食方面要「抗氧化」，生活與飲食中避免外來環境增加自由基，例如吸菸、飲酒、環境汙染、暴露在過多的紫外線或輻射等。生活中多攝取各種富含天然抗氧化的食物，如深綠色蔬菜、蛋類、全穀類、堅果類等，攝取維生素 C、維生素 E、硫辛酸、前花青素、GABA、類黃酮、類胡蘿蔔素、CoQ10 等食物，以及幫助人體形成抗氧化酵素，例如銅、鋅、硒、鐵等礦物質，有助於維持自律神經系統的穩定與正常運作。
3. **運動**：運動有益身體健康，運動後大腦會產生腦內啡，而產生愉悅感；心理上則可以分散並轉移注意力，暫時擱置煩惱帶來舒壓的效果。通常游泳、太極、氣功、瑜珈、外丹功、靜坐等，都是可以考慮的選項。
4. **正確呼吸**：「正確呼吸」就是腹式呼吸，腹式呼吸能幫助增加血氧、調整血壓、促進新陳代謝等好處，也是人一出生時就會的呼吸方法，是最簡單有效強化自律神經的藥方，當交感神經過度活躍時，呼吸偏急、偏淺，若透過意識上緩慢呼吸、拉長呼氣時間，安撫過度活絡的交感神經，身體就會自然放鬆、自律神經漸漸地恢復平衡。

失調往往是經年累月的結果，因此不論哪一種療法，都需要有耐心、有決心地持續治療，長期做身心兩方面的調整。建議可尋找一位細心、善於傾聽、願意仔細了解您問題的心理師或醫師，配合專業建議調整身心狀況與生活習慣，逐漸讓自律神經恢復平衡。

若你想瞭解目前身心壓力指數，在此為你準備一份身心健康評量問卷，請你點入以下連結：

農委會員工身心健康評量： <https://reurl.cc/0Epln9>



或以手機掃描右方 QR code 填答。

請放心，所有問卷填答內容都會由 EAP 心理師進行專業判讀與解析。農委會關心每位盡心盡力守護本土農、漁、林、畜產業同仁的身心健康，鼓勵同仁能撥冗填答。倘評量分析若顯示同仁的壓力指數過高，將會由 EAP 心理師主動寄送報告與關懷諮詢，或邀請參加 112 年農委會「HRV 自律神經功能檢測」身心關懷活動，為同仁分憂解惑。

創予 EAP 陪你一同 理一理思緒，為新生活注入心力量。

創予 EAP 服務團隊
陳基榮心理師整理