

你很美麗

一日，在精神科門診的社工室，一位身材高挑、四肢纖細、穿著也十分好看的年輕女生走進來，戴著口罩坐在我面前。如果不是她主動提及，其實很難看出她罹患了暴食症，一餐可以吃掉 2 個大披薩和喝掉 5 杯 700C.C.手搖杯飲料，吃完之後再去廁所狂吐。餐復一餐，日復一日。



小梨（化名）是位髮廊助理，爸爸已退休，媽媽為業務員，哥哥們均在大公司上班。從小，爸爸由於工作因素常常不在家，現在爸爸退休後，相處的時間拉長了，不管是爸媽之間、或是小梨和爸爸之間的衝突和摩擦也日漸增多。剛開始小梨會頂嘴，但是到後來都會悶在心裡，每次衝突完就轉身回房間大哭、打桌子、摔東西，身上常常青一塊紫一塊的。而哥哥們比她會念書，也對她造成一種無形的壓力，覺得自己不優秀，漸漸的不知道為什麼要讀書、不知道自己的興趣在哪裡，生活失去了目標和動力。

面對爸媽的衝突，小梨一開始還會幫忙勸解，但是到後來，一方面覺得很厭煩和疲憊，二方面也會覺得自己的努力徒勞無功。於是，吃東西變成她面對自己無力感的方法。她花很長的時間在吃東西，而且吃非常多的東西，然後再吐出來，每次這樣的時候就覺得壓力紓解了一些；但是越到後來，小梨開始覺得：「我怎麼會變這樣？我以前不是這樣子的啊！為什麼我會需要來看醫生？」

暴食症好發於年輕女性，最常發病的年齡大約在高中與大學時期。主要特徵為「量多失控」，在短時間內吃下大量食物、無法控制的繼續衝動吃下去。暴食症患者相當在意自己的身材和外表。在人際關係上，病人可能很容易相處，也會有許多朋友，但是與人之間的關係卻是相當淺而疏遠的。

在門診遇到這樣的病人，其實會覺得很心疼，面對小梨心中許多的矛盾和疑惑，我給予同理和情緒支持，除了建議她按照醫囑服藥，也幫助她從行為上開始改變：請她記錄下來每餐吃了多少東西、花多少錢、用多少時間吃飯；設定目標，從本來每天要吐 5 次、每餐要吃 2 小時，設定為每天吐 3 次，用餐時間減少為 1 小時。

行為上也許可以達到一些目標，但是最關鍵的還是在於小梨的自我形象。前一陣子網路上流傳一則影片，一位女性站在鏡子前，鏡中的她捏著自己全身上下的贅肉，眼眶深陷，愁容滿面。鏡頭拉遠，卻是一個瘦成皮包骨的身軀。聖經裡有一段經文是這麼說的：「我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。」我們每個人都是獨一無二的，不是從我們的考試成績、工作收入、財富房產來決定我們的價值，而是造物主創造我們，那就是我們最珍貴的價值。我也衷心期盼，小梨能夠在醫師的治療與我們的支持鼓勵下，重拾自信，重獲健康。

註：為了保護相關當事人，本文所舉案例經過改編，並採用化名。

社會工作室社工師 沈祐仔