



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



痛到要找精神科

相信每個人都會試過有腰酸背痛、頸梗膊痛、或頭痛等症狀，通常痛楚是短暫性的，只要多加休息，痛楚便會好轉。但如果痛症持續了一段長時間，却找不出痛症的生理病因，這便可能跟情緒問題和壓力有關，可以是心身症狀的一種。「心身症」是指由心理和情緒所引發或加重的身體症狀或疾病，壓力是心身症的主要成因。人的生理和心理是互相影響的，在壓力下，大腦會分泌不同的化學物質，透過神經系統和內分泌系統傳送到全身的器官，出現一連串的生理反應去對抗壓力。如果壓力太大或持續的話，大腦分泌如血清素等會出現失調，形成情緒困擾，免疫系統會受到影響，多個器官也會出現各種生理症狀，這類病徵便稱為「心身症狀」。

長期痛症跟情緒是息息相關的，兩者互相影響。情緒病如抑鬱症和焦慮症患者可出現各種痛症，常見的包括腰骨痛、頸痛、關節痛、緊張性頭痛等，尤其是當各種止痛藥也不奏效，能對患者的生活多方面構成影響，更可增加濫用藥物和酒精的風險。其實，只要能明白痛症和情緒的關係，找出痛症的真正心理因由和壓力，及早診治情緒病，便能「對症下藥」地止痛。抗抑鬱藥和心理治療能有效地減輕抑鬱或焦慮症狀，這樣痛症便會慢慢改善。

資料來源：<https://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/痛到要找精神科-025940408.html>



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年5月4、11、18及25日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
夏日齊歡聚	2017年5月17日 (星期三) 下午3:30-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、小食、獎品、痛症資訊分享	陳思穎姑娘
防跌不倒翁小組	2017年5月19日 2017年6月2、9、30日 (星期五) 下午2:00-3:00	延展中心	中心會員	10名	免費	分享防跌資訊及促進痛症會員建立互助網絡	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生