



深刻入骨 無法停止的慾望

楊佩臻 文

2018/04/29

感到飢餓時美食當前，卻畏懼吃下任何一口，深怕食物帶來的卡路里會讓身材走樣，遭受他人異樣眼光，這是多數人無法體會，關於厭食者的心聲。電影《深刻入骨》(To The Bone) 描述以厭食症為主的飲食障礙者，於集體治療的期間發生的趣事及憾事，並詳細道出厭食者內心的掙扎，以及面臨外界眼光與所謂「正常人」該有的飲食與想法時所衍生的壓力。

簡單認識厭食症

透過衛生福利部的《飲食與精神健康》，可以得知近年來飲食障礙症的罹患人數有增長的趨勢，且大部分患者為女性。飲食障礙症又分為厭食症、暴食症、嗜食症、異食症、反芻症、迴避 / 節制攝食症與其他特定和非特定的「餵食和飲食障礙症」。厭食症產生的病因是需要考量到心理、社會以及家庭等多項因素，現代媒體與社會所傳遞的意識形態「瘦即是美」以及某些同儕對肥胖者的不友善更是促進了厭食症的增長。

《飲食與精神健康》內提及厭食症患者的大腦在處理食物訊息時會顯示為負面的形象，造成患者產生負面情緒，加上患者要求完美的強迫傾向更是造成情緒的不穩定，導致患者罹患憂鬱或者是焦慮等精神病症，並且會對自身身體產生知覺錯誤，無論瘦到何種程度皆會認為自己是肥胖的。然而某些病患會在壓力以及焦慮之下產生「暴食」的行為，事後雖然會感到短暫的輕鬆，但卻又會因為罪惡以及挫折而進行催吐、吃瀉藥、過度運動等行為來舒緩內心的愧疚。以下便透過真實故事改編而成的電影《深刻入骨》來帶領大家更進一步了解厭食症的面貌。

比起「病症」 更似「成癮」

《深刻入骨》導演兼編劇Marti Noxon以及女主角Lily Collins都曾飽受厭食症之苦，由導演將自身經歷改編成的電影，無論是畫面或是厭食症患者所表現的舉動皆相當赤裸，甚至太過於真實而讓觀影者感到噁心與不諒解，Lily Collins更是為了電影減重，使身材貼近罹患厭食症的樣貌。電影所述的厭食症通常是由多種複雜的因素所造成，例如劇中的女主角艾倫 (Lily Collins飾) 因為父母離異後相處並不融洽，使她成為累贅一般的存在，導致她不相信任何感情，更不幸的是，她所創作有關厭食症的畫作讓一位女孩因此輕生，為此她活於愧疚中。生命中諸多慘痛傷痕造成她厭食的現象，由於心結長期未解，艾倫一直無法抽離厭食，甚至對生命感到絕望，音圖步入死亡。



艾倫罹患厭食症，被告知若體重再減輕便會有生命危險。（圖片來源 / IMDb）

片中描述的厭食症比起「病症」，更似「成癮」。厭食症患者會對食物在眼前而不攝取感到上癮；對吃完食物後催吐感到上癮；對瘋狂運動來減重感到上癮，甚至明知這樣的樣貌與心理是病態的、不健康的，卻依然對這些作為成癮，某些病患甚至能夠精確地計算每樣食物的卡路里，被笑稱為罹患「熱量計算亞斯伯格症」。就像吸毒一般，要戒斷厭食並不容易，過程中必須面對內心的拉扯，當短暫的戰勝心魔嚥下食物後，又會產生愧疚而認為進食是種錯誤。

厭食症患者會感到飢餓嗎？答案是肯定的，他們感到飢餓難耐，想要攝取食物但卻畏懼攝取。女主角艾倫面對豐盛的大餐時，將食物放進口中咀嚼味道後便全部吐出，這麼做不僅能夠讓她因嚐到食物的味道而產生飽足感，又能使她不需為了攝取食物而感到罪惡。當體重增加或是減少時，對厭食患者來說皆是悲喜交加，雖然知道體重增加是通往健康唯一且正確的路，但卻會被進食後產生的罪惡感淹沒；而體重減少則代表又向死亡邁進一步，但卻同時滿足了內心的病態。

並非不想正常 而是內心抗拒

「我們總是自以為設身處地的為對方著想。」無論是電影中的醫生、艾倫的繼母、母親，甚至是艾倫自己都犯了這樣的錯誤。「你繼續這樣會死的！」、「你不想跟正常人一樣嗎？」、「你需要做的很簡單，吃就好了。」厭食症患者何嘗不知這些道理？何嘗不知只需這麼做便能夠恢復正常？但是對他們來說，嚥下一口食物就是如此的困難。

片中一幕艾倫對主治醫生說：「你是醫生，你應該要告訴我該怎麼做，而不是說
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

著我早就知道的大道理。」而醫生的回答卻是：「妳早就知道應該怎麼做，我再說也只是說些你早就知道，而且應該已經聽膩的字句。」我們時常有許多藉口，將自己抗拒的事情歸咎於他人，其實只要下定決心就能完成的事，卻因為懶惰、畏懼等因素而欺騙自己無法完成。如同電影中的艾倫，自身不付出努力，等待著他人的救贖，卻又怪罪他人為何無法讓她不再飽受厭食之苦。

如何預防？能夠治癒嗎？

根據NEDC (National Eating Disorder Collaboration) 的統計，近年來青少年族群罹患厭食症的男女比例趨近相同並有成長的趨勢，讓人不禁擔心究竟現代社會、媒體、家庭等具有多大的影響力才會導致此一現象，而面對此現象我們又該如何預防？對此，NEDC提出可能罹患厭食症的警示，並分為「生理」、「心理」以及「行為」三種跡象。「生理跡象」包括體重快速減輕、女性月經停滯、男性失去性慾、睡眠品質差、掉髮等；「心理跡象」則會過度扭曲自身體重與身材、極度缺乏自信心、感到焦慮或沮喪、注意力無法集中等；「行為跡象」則包含節食、計算食物熱量、濫用瀉藥、避免於公開場合吃飯、強迫性或過度運動等。

至於厭食症的治療，單靠藥物方面的進展仍然有限，必須配合已被證明能夠降低厭食症嚴重程度的心理治療，另外還需藉由行為療法以及認知行為療法等方法輔助治療。短期目標是希望讓患者意識到厭食是不好的行為，並且不再減輕體重，長期目標則鼓勵體重增加、正常進食和運動行為，並以心理和生理的恢復為最終目標。

儘管罹患厭食症多年，依然有康復的機會，雖然這會是條漫長且艱辛的路，但為了所有重要的人們以及自己，努力堅持是值得的，就像《深刻入骨》的艾倫雖然一度放棄自己的生命，但她終究體會到世界上有許多值得她去愛、去留念的人與事，並且下定決心面對生命中的不幸，為了身邊愛她的人，也為了她自己。



艾倫決定為了自己與所愛的人，面對病症。(圖片來源 / YouTube影片截圖)



記者 楊佩臻



編輯 戴葦婷