



一個個案的改變與成長

曹艷琮 心理輔導員

從事心理輔導工作多年，經常被個案問到一個問題：你每天聽一大堆個案的問題，會否對你有影響？答案是肯定的！因為心理輔導是一份交心的工作，生命影響生命的工作，輔導過程中心理輔導員的真誠及同理心非常重要，因此，個案的喜怒哀樂自然也會觸動我，輔導室內常與他們同喜也同憂。

多年來，我對輔導工作仍抱著一份熱情，動力是來自個案的改變與成長；正如早前有一個案，他是一名家屬，經過輔導，他的問題及困擾已經得到改善，並恢復正常的生活、工作及人際關係，個案的改變帶給我很大的滿足感。在最後一次輔導中，回顧輔導的過程及輔導前後的改變，他導出了很多求助者在尋求心理輔導及向精神科求診的錯誤觀念及內心的掙扎，以致許多有困擾的人不敢鼓起勇氣求助，讓自己的日子很難過，生活品質及人際關係變差，亦錯失很多機會。

在徵得他的同意下，邀請他分享接受輔導及治療的心聲，期望藉由他的分享，讓更多的同僚得到幫助，對他本人來說也是一個很好的回顧與總結。

以下是他的文章，請大家細心閱讀……

帶着面具的憂鬱

這個名稱使我想起張國榮電影的名稱及片中的憂鬱形象，很有型，有性格，但生活不開心，情感問題多籬籬，想左想右，在海中離岸漂浮的感覺，但這個名稱我還是很喜歡！

這個名稱實在來之不易，經過突然失去知覺在高速公路撞車，清醒後發現世界好像變了，一切會很容易失去，整年思想的鬥爭、生活的忙碌、工作不愉快、沉重的壓力、不知所措的情緒波動及失眠，我到處找尋名醫，欲找出失知覺的病源，但都不如理想！

長期的失眠，令人困擾及無助，身體機能都開始出現問題，食慾、集中力、工作動力、抵抗力及生理的需要，都處於低沈狀態，心中的世界好像已墮入灰暗時期，對一切都不感興趣。

舊的事情還未解決，而新的問題又在不知不覺中出現了，就是“幻覺”，怎麼會在我的身上出現幻覺呢？從何引發的？腦海中出現一大堆問號？這時刻，我的體力及精神已靜悄悄軟弱到連自己也不相信。



一個個案的改變與成長

尋求宗教的協助，好友給我接近“神”的機會，前去接受弟兄們的代禱及祝福，眾人圍着牧師聽道、問好、唱歌、互相握手，最後一個環節是各弟兄們講述自己或親人的不幸事情，並為各人祈求神保佑及渡過難關，一切都來得自然，但當自己聽到別人的不幸遭遇事情時，心中不自控地出現恐懼，不想聽、不想發表、坐立不安、想走開，腦海空白，感覺一切突然停頓了，最後，在迷濛中由友人喚醒！弟兄的聚會也沒有出現，而神的道路好像也遠離了自己，無助的感覺再次加劇，怎麼辦？

一向自覺具有堅強意志的我，幻覺的行為，開始令身邊的家人產生不安了，隨後而來的情況更令自己與其他人的距離更遠，不想接近，不想見面，什麼也不想！

情緒的問題，又是另一個警號的開始，情緒波動大，隨時出現，湧出恐懼，從心底發出不愉快的心情，短暫出現心跳急速，身體發熱冒汗，自己開始已感覺到行為有異常，看到太太的表情及不安，心知事情不妙，最後，還是聽從太太的建議，接受現實—“治療”。

是否前往治療？去與否？壓力又來！去看精神科？自己是個傻子？別人的眼光如何？如何面對朋友？生意上的客戶又如何？人生的目標還未達到！日後的工作如何安排？顧及家人的事情，還有已故父親留下的願望還未替他完成！！！腦海不斷出現種種迷茫、不安及憂慮問題！

曙光的出現！太太的工作部門原來設有心理輔導室，先去看看試試吧！約定了面談，一個陌生的環境，坐在長的梳化上，不知如何說起？不知對方內心是否笑我？目光不知望向哪兒？面對女性的心理輔導員說出自己“傻子”的狀況！有點緊張！有抗拒感！有失敗感！

當然，事實並非如此，我想多了！心理輔導員開始引領我說話，帶領我說出內心的事情，我說出真實的狀況及事情後，她開始掌握及了解我的問題，並安排進入輔導階段，填寫問卷，使我了解自己的狀況。

閉合着眼睛，腦海進入大自然，耳聞溫柔的聲音，放鬆、放鬆及再放鬆，身體亦隨指示而行，已漸漸進入寧靜及舒暢，久違了的寧靜及放鬆，原來在這張梳化上尋回，以往的我原來是這麼繃緊的！

一個個案的改變與成長

最重要的是不要抗拒，要專注、聆聽及跟隨指示的放鬆的做法，漸漸開始有互相信任的感覺，釋放了情緒，說話也開始多了，進入暢所欲言的狀況，不知不覺，潛藏心裡已久的緊逼壓力好像遠離了我，思維也開始清晰，已有頭緒面對及解決心中的繩結。

我聽從及完成心理輔導員的指引，在工作上適當的放手、定時的運動、抽時間旅行、聽聽音樂放鬆、平常心去面對及處理發生的問題，亦要“勇敢”前往精神科看門診，但第一次前往，總有“傻子”看病的感覺，但無奈也要認真面對。

就診當天，環顧四週，坐下細看，人群中很多年青人，衣衫光鮮，並非如我心中所想的精神病患的模樣，等候期間，發現當中有老師、生意人、高職的公務員，當然亦有明顯外表的精神病患者，但只屬少數，比我想像中的情況完全不同，個人看法有所改觀，並開始接受了。

很幸運遇到好醫生，他很細心及有禮，細看我過去一年多期間的病歷，並諮詢過往服食藥物後的情況及出現的病徵，了解服藥期間病情的反應及出現的狀況、家庭關係及工作影響等等，經過接近兩小時的詳細了解、溝通、檢視病徵，亦通過血液檢定，一連串的檢測後，定義我的情緒病為“帶着面具的憂鬱”，不是真正的憂鬱症，是假憂鬱症，可用輕量藥物臨床治療。

總結我個人對這段期間發病之感受及康復的體會：

- ★ 情緒病是都市壓力病，每五個人就有一個可能患上，不是可怕的，等如傷風感冒，隨時可發生，病向淺中醫，要勇敢面對及治療。
- ★ 要信任心理輔導員及醫生，誠實及勇敢地說出實情，相互信任，這才可對症下藥，但也要自身努力，遵從、克服及保持理智。
- ★ 回家後，要跟隨着指引完成、多做運動、自我放鬆及睡眠充足，若有需要亦要跟指示服食藥物，最重要緊記不可胡亂服食藥物。
- ★ 我改變自己過往的飲食習慣，“均衡飲食”，多食水果、菜蔬、原粒麥片，減少油量及鹽量，更少食辛辣、炸類食品，而酒類更完全不沾。腸胃轉好，排毒暢順，精神及情緒也心曠神怡。
- ★ 這段期間，嘗試多種方式做運動，個人認為，戶外運動比室內運動效果好，日間運動比夜間運動心情較舒暢，但要堅持，並有一定目標，例如：按個人身體狀況，將運動量續步提升，並自我鼓勵。



其他

一個個案的改變與成長

- ★ 與家人分享感受，除太太及兄弟姊妹外，我曾與兒子傾談，很久已沒有與兒子單獨外出晚膳，他回應我的情況，看事情比我清醒，分辨力有條理，並給予意見，這使我十分欣慰及驅使我更加堅強面對問題。此外，我發現身邊的兒子已經長大了，而他給予我這種精神上的支持，非財富可媲美。
- ★ 放棄不愉快的心結，努力去完成日常的工作以及將精力投放在有益身心的事務上。
- ★ 與家人或好友享受短期或長期的旅行，充充電，比困在家好，最好坐飛機，從高處往下望，你會感受到自己的渺小，不愉快的事情便感覺少了。
- ★ 參與團體活動對治療有極大幫助，投入及放開心情去享受活動過程，不問收穫，不問辛勞，盡情享受，是最佳治療的方法。

經過半年時間治療及自我改善，如今，已完全投入正常的生活及工作，一切如常，因此，我內心特別感謝以下的人士：

1. 我的全部家人及好友。
2. 心理輔導員曹艷琮小姐。
3. 精神科主診醫生及醫護人員。
4. 神經內科主診醫生及醫護人員。

一名部隊家屬

2013年12月28日

心理輔導員：曹艷琮 (Karen)
聯絡電話：87997693
電郵地址：ikchou@fsm.gov.mo
服務時間：星期一、三、四 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45
星期二 11:00 至 13:00，14:30 至 19:45
星期五 09:00 至 13:00，14:30 至 17:30



澳門保安部隊
心理輔導室位置