

心藏筆露：小女人 大世界

「整個世界都崩塌下來了，我活□還有甚麼意思？」M小姐頂□一頭亂髮，臉色蒼白，淚流滿面的喊□。這是我第一次在病房會見M小姐時的印象。

她是個四十來歲的婦人，中學畢業後打了幾年工便嫁人，誕下兩個可愛的小孩，當家庭主婦，過□大多女人都羨慕的人生。她把整個青春都獻給了丈夫和小孩，他們就是她的娛樂、她的興趣、她的支柱、她的成就。

年月漸去，她開始變得嘮嘮叨叨，又因為經濟和小孩的教育和丈夫多了爭吵。有一天，丈夫說不要再這樣下去，要和她離婚，而小孩更要跟他一起生活，因為他們將會有一個「新媽媽」，她和丈夫的共同好友。

M小姐徹徹底底的崩潰了，她用整個生命建立起來的成就、她的支柱、她的世界，一下子化為烏有。隨之而來的是日日夜夜的傷心哭泣，斷斷續續失眠、噩夢、沒胃口、沒動力。她心想，還有甚麼可以讓我繼續走下去，既然沒看到一絲希望，倒不如完結這生。於是，在一個晚上，她趁家中沒有人時服藥、燒炭自殺。被救回來的時候，已人在醫院。

M小姐被診斷患上抑鬱症，因自殺風險極高需留院接受治療。她需要服食抗抑鬱藥及少量鎮靜劑，同時亦獲安排心理學家進行心理治療。她又會見了醫務社工接受輔導，及協助她離婚以後的福利安排，職業治療師亦給她適切的職業評估，並提供求職意見。

出院後的M小姐的精神狀態漸漸回復平穩，對於自己的將來亦有了規劃，之前的自殺念頭也消失了。她定期覆診吃藥，積極開拓新的社交圈子，也多參加興趣班發掘自己的喜好。她理性的尋求法律意見，努力爭取離婚後應有的權利。她也嘗試重回社會找工作，好讓自己有財政獨立的能力。終於，她的世界回來了。原來，小女人也可以擁有大世界；原來，自己一個也可以過得踏實安穩，只是當時未察覺。

撰文：青山醫院精神健康學院醫生盧恩彤

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-05-16)



小女人 大世界

隔周二刊出

「整個世界都崩塌下來了，我活還有甚麼意思？」M小姐頂着一頭亂髮，臉色蒼白，淚流滿面的喊着。這是我第一次在病房會見M小姐時的印象。

她是個四十來歲的婦人，中學畢業後打了幾年工便嫁人，誕下兩個可愛的小孩，當家庭主婦，過着大多女人都羨慕的人生。她把整個青春都獻給了丈夫和小孩，他們就是她的娛樂、她的興趣、她的支柱、她的成就。

年月漸去，她開始變得嘮嘮叨叨，又因為經濟和小孩的教育和丈夫多了爭吵。有一天，丈夫說不要再這樣下去，要和她離婚，而小孩更要跟他一起生活，因為他們將會有一個「新媽媽」，

她和丈夫的共同好友。

M小姐徹徹底底的崩潰了，她用整個生命建立起來的成就、她的支柱、她的世界，一下子化為烏有。隨之而來的是日日夜夜的傷心哭泣，斷斷續續失眠、噩夢、沒胃口、沒動力。她心想，還有甚麼可以讓我繼續走下去，既然沒看到一絲希望，倒不如完結這生。於是，在一個晚上，她趁家中沒有人時服藥、燒炭自殺。被救回來的時候，已人在醫院。

M小姐被診斷患上抑鬱症，因自殺風險極高需留院接受治療。她需要服食抗抑鬱藥及少量鎮靜劑，同時亦獲安排心理學家進行心理治療。她又會見了醫務社工接受輔導，及協助她離婚以後

的福利安排，職業治療師亦給她適切的職業評估，並提供求職意見。

出院後的M小姐的精神狀態漸漸回復平穩，對於自己的將來亦有了規劃，之前的自殺念頭也消失了。她定期覆診吃藥，積極開拓新的社交圈子，也多參加興趣班發掘自己的喜好。她理性的尋求法律意見，努力爭取離婚後應有的權利。她也嘗試重回社會找工作，好讓自己有財政獨立的能力。終於，她的世界回來了。原來，小女人也可以擁有大世界；原來，自己一個也可以過得踏實安穩，只是當時未察覺。

撰文：青山醫院精神健康學院醫生盧恩彤