

心藏筆露：安心成長

家安生於單親家庭，與媽媽相依為命。他自年幼便已察覺到媽媽於離婚後出現的情緒問題，甚至曾目睹媽媽於家中企圖割脈自殺。自此，他經常擔心媽媽的安危。要是媽媽離開或者遲遲未歸家，家安便會感到非常不安，擔心她可能會情緒不穩或遇到甚麼意外。無論有多晚，家安也會不斷打電話給媽媽，直至找到她，確保她安全，才能平靜下來。

剛升中時，家安拒絕參加任何課外活動，為的是想在放學後立即趕回家確保媽媽安全，得以安心。後來經媽媽及老師鼓勵，他嘗試參加校內籃球隊。但如果媽媽在他比賽時遲到，或者未能出席，家安便會心不在焉，影響比賽時的表現。雖然家安也明白媽媽遲到並不等於她有意外，但在感到不安時他還是會想打電話給媽媽，以求即時的安心。他一方面因自己的表現失準而怪責自己，另一方面更擔心同學或老師知道他心不在焉的原因而取笑他。因此，他有時會遷怒於媽媽，怪責媽媽令他表現失準。

透過治療中的不同「心理情緒實驗」，家安練習察覺自己於憤怒和焦慮時出現的身體反應，再嘗試運用「靜觀覺察技巧」，不加批判地檢視這些身體反應，然後通過慢慢接受，讓自己的情緒平靜下來。除此之外，他亦能開始察覺自己因媽媽遲到時所衍生的災難化思想，並嘗試不理會那些想法，繼續如常比賽。現在，他逐漸習慣即使媽媽不在場，也能全心投入比賽，享受當中的樂趣。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家張茵茵

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2018-07-03)



安心成長

家安生於單親家庭，與媽媽相依為命。他自年幼便已察覺到媽媽於離婚後出現的情緒問題，甚至曾目睹媽媽於家中企圖割脈自殺。自此，他經常擔心媽媽的安危。要是媽媽離開或者遲遲未歸家，家安便會感到非常不安，擔心她可能會情緒不穩或遇到甚麼意外。無論有多晚，家安也會不斷打電話給媽媽，直至找到她，確保她安全，才能平靜下來。

剛升中時，家安拒絕參加任何課外活動，為的是想在放學後立即趕回家確保媽媽安全，得以安心。後來經媽媽及老師鼓勵，他嘗試參加校內籃球隊。但如果媽媽在他比賽時遲到，或者未能出席，家安便會心不在焉，影響比賽時的表現。雖然家安也明白媽媽遲到並不等於她有意外，但在感到不安時他還是會想打電話給媽媽，以求即時的安心。他一方面因自己的表現失準而怪責自己，另一方面更擔心同學或老師知道他心不在焉的原因而取笑他。因此，他有時會遷怒於媽媽，怪責媽媽令他表現失準。

透過治療中的不同「心理情緒實驗」，家安練習察覺自己於憤怒和焦慮時出現的身體反應，再嘗試運用「靜觀覺察技巧」，不加批判地檢視這些身體反應，然後通過慢慢接受，讓自己的情緒平靜下來。除此之外，他亦能開始察覺自己因媽媽遲到時所衍生的災難化思想，並嘗試不理會那些想法，繼續如常比賽。現在，他逐漸習慣即使媽媽不在場，也能全心投入比賽，享受當中的樂趣。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家張蔚蔚