

心藏筆露：雨後彩虹的人生

第一次認識陳女士時，她已被醫生診斷患上抑鬱症和焦慮症。

她是一位五十多歲的家庭主婦，與比她年長十多歲的丈夫同住。她的自尊心向來很強，不喜歡分享心事、不與人打交道、喜歡事事親力親為，遇到困難也極不願意向人求助。兩夫婦的生活其實一直都很艱苦，在過去很多個年頭，為了多賺點錢，她常常在工廠工作至夜深，即使身體疲倦或不適也不會去關注和正視。在這樣的生活壓力下，陳女士的情緒漸漸變得不受控制，她開始失眠、感到焦慮、煩躁和力不從心，腦海中常常浮現出很多停不了的雜念。

雖然受精神問題困擾，但陳女士仍然不懂得去求醫，覺得自己的事要自己去克服。但其實她所謂的克服，只不過是不斷的逃避和壓抑，以為堅強點、忍耐點便行，結果問題只有繼續惡化。直至有一天她闖了禍，因在超級市場糊裏糊塗地拿走了未付款的東西而被拘捕後，才有機會獲轉介至精神科和臨床心理科作評估和治療。

初見陳女士的時候，她表現得很不自然，常常為□自己所犯的錯感到極之羞愧，覺得很無地自容，甚至想過要自殺。幸好在隨後的治療中，她的情緒得以穩定下來，她也慢慢地學會了接受自己的不足，包容自己所犯的錯誤，也從中學習認識自己多年積壓下來的情緒問題，以正面和積極的態度去處理生活上的各種挑戰。

當陳女士回想自己過往種種的困難時，確實感到有點歉疚和無奈，不過這些感覺現在已慢慢地轉化成新的動力，轉化成一份能為自己帶來自在與希望的心懷，就如雨後出現的彩虹一樣美。

隔周二刊出

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家盧笑蓮博士

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-02-12)



雨後彩虹的人生

第一次認識陳女士時，她已被醫生診斷患上抑鬱症和焦慮症。

她是一位五十多歲的家庭主婦，與比她年長十多歲的丈夫同住。她的自尊心向來很強，不喜歡分享心事，不與人打交道，喜歡事事親力親為，遇到困難也極不願意向人求助。兩夫婦的生活其實一直都很艱苦，在過去很多個年頭，為了多賺點錢，她常常在工廠工作至夜深，即使身體疲倦或不適也不會去關注和正視。在這樣的生活壓力下，陳女士的情緒漸漸變得不受控制，她開始失眠，感到焦慮、煩躁和力不從心，腦海中常常浮現出很多停不了的雜念。

雖然受精神問題困擾，但陳女士仍然不懂得去求醫，覺得自己的事要自己去克服。但其實她所謂的克服，只不過是不斷的逃避和壓抑，以為堅強點、忍耐點便行，結果問題只有繼續惡化。直至有一天她闖了禍，因在超級市場糊裏糊塗地拿走了未付款的東西而被拘捕後，才有機會獲轉介至精神科和臨床心理科作評估和治療。

初見陳女士的時候，她表現得很不自然，常常為着自己所犯的錯感到極之羞愧，覺得很無地自容，甚至想過要自殺。幸好在隨後的治療中，她的情緒得以穩定下來，她也慢慢地學會了接受自己的不足，包容自己所犯的錯誤，也從中學習認識自己多年積壓下來的情緒問題，以正面和積極的態度去處理生活上的各種挑戰。

當陳女士回想自己過往種種的困難時，確實感到有點歎歎和無奈，不過這些感覺現在已慢慢地轉化成新的動力，轉化成一份能為自己帶來自在與希望的心懷，就如雨後出現的彩虹一樣美。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家盧美蓮博士

編輯：張 隆 美術：陳小燕