

心藏筆露：「慢慢嚟，唔掂拆到掂」

當出現情緒困擾或面對挑戰時，人便活像一個亂成一團的繩球，面前盡是黑暗迷霧，「解結」的每一步皆十分困難。面對這個情況，以下哪一種心態或態度較常在你或你朋友的身上出現？

有人會花精力埋怨自己或埋怨別人，讓負面的力量濃罩自己全部生活；有人會為此動怒，大發雷霆，傷心又傷身；有人會消極面對，選擇喝酒、吸毒等去逃避困境，追逐短暫的安舒，結果上癮，長遠地影響自己的社交及身心靈。若果以上種種都不能有效處理困境，又該怎麼辦？積極面對，又談何容易？

阿良（化名）有酗酒問題，面對挑戰時，總會易怒、發脾氣，更常借酒澆愁，使問題不斷累積。他亦常與家人、朋友及同事發生衝突，還一次比一次嚴重。

我常常與他分享：「阿良，目前問題的確不少，要一時三刻解決，也絕不輕易。你已很努力想把問題盡快解決，但偏偏越想越難找到出路。」「凌生也沒有靈丹妙藥可立即處理所有事。不如大家先冷靜下來，想想第一步如何走，要是走對了，便向前走多一步。行不通，就試另一方法吧！方法可以不少，給自己多一點信心，我們會陪你走的！盡了力而仍無法改變的話，也無悔吧！」

簡單來說，保持耐性及彈性，從微細處入手，行好一小步，再行另一小步，欣賞小的改變，總會能想到解決辦法、總會有機會找到出路。

阿良開始主動和社工分享他所遇到的事情，常作「事後檢討」，一起談談剛處理事情的態度及手法，是否有效及值得去做，更會一起想想下一步該如何做。

兩年多後他再和我分享，其實他一直緊記我說的話：「事情雖多，問題雖大，只要慢慢拆，先踏出第一步，再想下一步如何走，總有改變的曙光、總有解決的一天。」他回想當初還質疑此心態及方向的可行性，但經過不斷的嘗試及經驗的累積，他發現原來這是個終身受用的方法。

現在，不妨找個同行者，和你一起坐下想想如何走第一步，又或如何拆解第一個「結」吧！

青山醫院精神健康學院醫務社工凌煒鏗

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-07-23)



「慢慢嚟，唔掂拆到掂」

當出現情緒困擾或面對挑戰時，人便活像一個亂成一團的繡球，面前盡是黑暗迷霧，「解結」的每一步皆十分困難。面對這個情況，以下哪一種心態或態度較常在你或你朋友的身上出現？

有人會花精力埋怨自己或埋怨別人，讓負面的力量濃罩着自己全部生活；有人會為此動怒，大發雷霆，傷心又傷身；有人會消極面對，選擇喝酒、吸毒等去逃避困境，追逐短暫的安舒，結果上癮，長遠地影響自己的社交及身心靈。若果以上種種都不能有效處理困境，又該怎麼辦？積極面對，又談何容易？

阿良（化名）有酗酒問題，面對挑戰時，總會易怒、發脾氣，更常借酒洩愁，使問題不斷累積。他亦常與家人、朋友及同事發生衝突，還一次比一次嚴重。

我常常與他分享：「阿良，目前問題的確不少，要一時三刻解決，也絕不輕易。你已很努力想把問題盡快解決，但偏偏越想越難找到出路。」「凌生也沒有靈丹妙藥可立即處理所有事。不如大家先冷靜下來，想想第一步如何走，要是走對了，便向前走多一步。行不通，就試另一方法吧！方法可以不少，給自己多一點信心，我們會陪着你走的！盡了力而仍無法改變的話，也無悔吧！」

簡單來說，保持耐性及彈性，從微細處入手，行好一小步，再行另一小步，欣賞小的改變，總會想到解決辦法，總會有機會找到出路。

阿良開始主動和社工分享他所遇到的事情，常作「事後檢討」，一起談談剛處理事情的態度及手法，是否有效及值得去做，更會一起想想下一步該如何做。

兩年多後他再和我分享，其實他一直緊記我說的話：「事情難多，問題難大，只要慢慢拆，先踏出第一步，再想下一步如何走，總有改變的曙光，總有解決的一天。」他回想當初還質疑此心態及方向的可行性，但經過不斷的嘗試及經驗的累積，他發現原來這是個終身受用的方法。

現在，不妨找個同行者，和你一起坐下想想如何走第一步，又或如何拆解第一個「結」吧！

撰文：青山醫院精神健康學院
醫務社工凌偉傑