

心藏筆露：「我中了催淚彈」

「我中了催淚彈。」阿仁說。

阿仁是一名26歲、曾患上抑鬱症的病人。他在一年多前已停藥和完全康復。

我深深吸了一口氣，呼出來，覺察一下當下：腦海浮現出一幕幕驚心動魄的場面，胸口有被壓迫的感覺，情緒是既憂鬱且焦慮。阿仁會否因此而令抑鬱症復發，或有可能患上創傷後壓力症，甚或誘發其他的精神問題？

「如果你願意，你可以告訴我你的感受。」我需要給予他一個空間。

「那天很亂。我和朋友走失了，獨個兒跟□大隊走。催淚彈掉在我十呎前。我睜不開眼睛，流□淚，不停咳嗽，感覺呼吸困難，心想：『我會不會窒息而死呢？』後來有人給了我一支水，我倒在地上，慢慢睜開了眼睛。我很驚慌，但仍掙扎□□究竟應該繼續往前衝，還是要離開？那一刻我記起你的話——首要是照顧自己，就如飛機的氧氣面罩是要給自己戴上後才幫助有需要的人。我的身軀往港鐵站走。到了港鐵站內，坐在樓梯發呆。腦海一片空白，甚麼感覺也沒有，猶如跟現實世界分隔了般。可能是半小時後吧，有一名陌生人坐在我旁邊，問我怎麼樣了？那一刻，我感到自己和現實接軌了。我沒看他的臉，但我知道，有一個人，正在陪伴我。」

我眼眶沾濕了，腦海裏浮現了一個英文字——Connection（連繫）。

「他和我坐了一會兒，大家只靜靜的坐□。逐漸地，我感到自己從混亂的感覺中走出來，心情安頓了。我向他道謝，他拍拍我肩膀，走了。」

「你之後的情緒怎樣？」

「大部份時間是穩定的，睡眠也好。我在每晚八時後不再看新聞，避免影響睡眠，工作上也沒有問題。我繼續每星期三次跑步，自從上次患上抑鬱症後，我發現做運動真的對情緒有幫助，所以我便一直堅持這個習慣。」

「有沒有發噩夢？」

「沒有。」

「有否回去中催淚彈的地方？會否感到焦慮或驚慌？」

「有，但沒有甚麼問題。」

「有沒有在情緒上感到麻木？」

「沒有。」

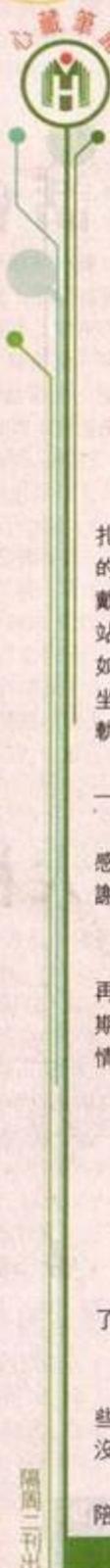
「有沒有突然感到那天催淚彈掉在面前的情景好像回來了，歷歷在目？」

「也沒有。」

「以上我問的都是創傷後壓力症的病徵。現在你沒有這些病徵，但有可能會在半年內出現。除此之外，你的抑鬱症沒有病發。我希望下個月再見見你，觀察情況。」

阿仁離開後，我心中只想感激那位陌生人。他那無言的陪伴，讓阿仁回到當下。

撰文：青山醫院精神健康學院顧問醫生黃藹賢



「我中了催淚彈。」阿仁說。

阿仁是一名26歲、曾患上抑鬱症的病人。他在一年多前已停藥和完全康復。

我深深吸了一口氣，呼出來，覺察一下當下：腦海浮現出一幕幕驚心動魄的場面，胸口有被壓迫的感覺，情緒是既憂鬱且焦慮。阿仁會否因此而令抑鬱症復發，或有可能患上創傷後壓力症，甚或誘發其他的精神問題？

「如果你願意，你可以告訴我你的感受。」我需要給予他一個空間。

「那天很亂。我和朋友走失了，獨個兒跟着大隊走。催淚彈掉在我十呎前。我睜不開眼睛，流着淚，不停咳嗽，感覺呼吸困難，心想：『我不會窒息而死呢？』後來有人給了我一支水，我倒在臉上，慢慢睜開了眼睛。我很驚慌，但仍掙扎着，究竟應該繼續往前衝，還是要離開？那一刻我記起你的話——首要是照顧自己，就如飛機的氧氣面罩是要給自己戴上後才幫助有需要的人。我的身軀往港鐵站走。到了港鐵站內，坐在樓梯發呆。腦海一片空白，甚麼感覺也沒有，猶如跟現實世界分隔了般。可能是半小時後吧，有一名陌生人坐在我旁邊，問我怎麼樣了？那一刻，我感到自己和現實接軌了。我沒看他的臉，但我知道，有一個人，正在陪伴我。」

我眼眶沾濕了，腦海裏浮現了一個英文字——Connection(連繫)。

「他和我坐了一會兒，大家只靜靜的坐着。逐漸地，我感到自己從混亂的感覺中走出來，心情安頓了。我向他道謝，他拍拍我肩膀，走了。」

「你之後的情緒怎樣？」

「大部份時間是穩定的，睡眠也好。我在每晚八時後不再看新聞，避免影響睡眠，工作上也沒有問題。我繼續每星期三次跑步，自從上次患上抑鬱症後，我發現做運動真的對情緒有幫助，所以我便一直堅持這個習慣。」

「有沒有發噩夢？」

「沒有。」

「有否回去中催淚彈的地方？會否感到焦慮或驚慌？」

「有，但沒有甚麼問題。」

「有沒有在情緒上感到麻木？」

「沒有。」

「有沒有突然感到那天催淚彈掉在面前的情景好像回來了，歷歷在目？」

「也沒有。」

「以上我問的都是創傷後壓力症的病徵。現在你沒有這些病徵，但有可能會在半年內出現。除此之外，你的抑鬱症沒有病發。我希望下個月再見見你，觀察情況。」

阿仁離開後，我心中只想感激那位陌生人。他那無言的陪伴，讓阿仁回到當下。

撰文：青山醫院精神健康學院顧問醫生黃錫賢