

筆下心澄：【聽心聲真有療效】被公司解僱打擊大 女子向男友訴苦不果服藥自殺

這次已經是阿花的第四次入院，原因是喝了酒和服食了二十顆安眠藥。在被送進急症室時她仍然一直嚷着要死，直至醫生為她洗胃搶救後，她的身體情況才漸漸穩定，在精神科的病房內，開始解釋事情的來龍去脈。

原來阿花最近交了新的男朋友，他俊朗的外表令阿花為他神魂顛倒。兩人開始的時候很是甜蜜，阿花很喜歡向他訴苦，而他也必定細心聆聽，為她出謀獻策，一同解決問題。但漸漸地，男朋友對她的熱情冷卻，態度亦變得冷淡，阿花的說話再沒有被他聽進去，兩人之間的談話漸變成爭吵，關係愈來愈僵。

就在第四次入院的那一天，阿花被公司開除了，傷心欲絕的她打了通電話給男朋友，希望向他訴苦，但對方卻冷淡地說沒空，便掛了電話。阿花因而感到很絕望，覺得世界上再沒有人理解她、沒有人願意聽她傾訴，於是決定以飲酒服藥來自殺。

原來聆聽的力量是這麼大！一個人的苦楚能夠獲他人聆聽、同情、理解，會帶來一種很窩心的感覺，同時也能與對方產生一種連繫。這種連繫往往能成為絕望中的救生圈，讓人覺得自己沒有被孤立、不是孤軍作戰。所以當我們聽見別人在吶喊的時候，請要停一停手上的工作，學習用心聆聽對方的困難和需要。我們一點點的時間和關心，對情緒受困擾的人來說是莫大的力量。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-01-19)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/576134/%E8%81%BD%E5%BF%83%E8%81%B2%E7%9C%9F%E6%9C%89%E8%A2%AB%E5%85%AC%E5%8F%B8%E8%A7%A3%E5%83%B1%E6%89%93%E6%93%8A%E5%A4%A7-%E5%A5%B3%E5%AD%90%E5%90%91%E7%94%B7%E5%8F%8B%E8%A8%B4%E8%8B%A6%E4%B8%8D%E6%9E%9C%E8%87%AA%E6%AE%BA>