

## 筆下心澄：解情緒問題 勿忽略自我照顧的責任 「假裝」下去只會原地踏步

若有位深度近視的人配了眼鏡但又拒絕佩戴，卻不斷問身邊的人為何他看不清楚，你會否覺得此人有點奇怪？在心理治療室內，只要細心聆聽便不難發現，類似的情況也經常發生，以下是幾個例子。

黃小姐：「上次面談時，治療師你建議要做的事，我清楚明白亦覺得很合理，知道做了會對改善情緒有幫助，我真的有打算做的，但是當要做的時候就是不知道為甚麼會將討論過的應對技巧通通拋諸腦後，最後還是放棄了。最近，我的病況好像比以前差，是否更嚴重了？你可以怎樣再幫我？」

陳先生：「我近來睡得不好，我知道要做運動但是我懶。醫生多次叫我戒煙，但是我認為尼古丁已經被我食「純」了，所以就算半夜醒來吸一兩支都應該影響不大。可是，我在日間真的很難集中精神，記憶極差又容易『忤憎』，你還有甚麼新的辦法可以幫到我？」

何小姐：「近兩年身體變差了，擔心自然變得更加多，不是頭痛、胃痛，就是肌肉痛。我有個壞習慣，就是一忙起來就會完全忘記了時間，有時候一整天也沒喝夠一杯水也不出奇。放假我大多用來補眠，就算有時間也不願多動，隨便吃點乾糧便當作一餐……」

有時候，人既是問題的根本，也是答案。要承認問題在自己身上確不容易，無論是因為面子、尊嚴或是在逃避，將成敗的原因推卸到自身以外的因素或許能短暫地擺脫自己需要負起的責任，使自我感覺良好一點。但是長遠地「假裝」下去只會原地踏步，阻礙給自己新的學習及成長機會。忽略需要「由自己去照顧自己」的責任也是很多都市人的弊病。然而，要維持身心健康，的確需要大家用心地計劃、堅持及經營，過程或許是困難的，但是回報卻是絕對值得。

情緒問題若要認真地治標治本，學習看見及接納自己的根本毛病是必要的過程。在面談的過程中，心理學家會盡力引導病人先找出有問題的思維、維持因素及行為模式，然後一起訂下治療方向和計劃，從而慢慢作出改善。但是，解鈴還需繫鈴人，病人的參與亦屬關鍵。

若大家都同意用一個壞的體重磅去證明自己身材纖瘦，這無疑是個不合情理或自欺欺人的做法，因此有成效的心理治療也視乎你有沒有心理準備去面對真相及作出改變。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄭曉韻

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-02-16)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/587505/%E8%A7%A3%E6%83%85%E7%B7%92%E5%95%8F%E9%A1%8C-%E5%8B%BF%E5%BF%BD%E7%95%A5%E8%87%AA%E6%88%91%E7%85%A7%E9%A1%A7%E7%9A%84%E8%B2%AC%E4%BB%BB-%E5%81%87%E8%A3%9D-%E4%B8%8B%E5%8E%BB%E5%8F%AA%E6%9C%83%E5%8E%9F%E5%9C%B0%E8%B8%8F%E6%AD%A5>