

## 筆下心澄：年輕中風不絕望 父母朋友支持 越過低谷再出發

芷樂是一位室內設計助理，如大部分香港人一樣，平日工作繁忙，有時更要通宵達旦趕「工作死線」。儘管工作辛苦，她也從沒埋怨，因為她深知自己的目標是成為一位出色的室內設計師。為了這個夢想，她按着自己的計劃一步步走，工作上總是全力以赴，更不惜犧牲休息時間，連與朋友和家人的聚會亦甚少出席。看見她如此全情投入，父母既擔心又難受，難免會長氣嘮叨，不斷提醒勸說。面對平日父母重重複複的噓寒問暖，她只感到煩擾，認為父母早已與時代脫節，難以溝通，久而久之便與父母漸生嫌隙，甚少交流。

本來一切就像芷樂的計劃般順利，可是上天卻給她迎頭一擊。一個月前，她走路時突然失去平衡，甚至出現左邊半身無力的情況，經診斷後確診為急性中風，醫生發現她天生頸動脈狹窄，增加血栓形成的機會，以致腦中風。這突如其來的意外令芷樂的心情陷入谷底，每日以淚洗面，吃不下、也睡不着，對未來充滿焦慮和無力感，經常質問上天為何她年紀輕輕就會得到此病。她腦海中充斥着各種負面想法，甚至萌生尋死的念頭。

### 中風後患上適應障礙症

主診醫生因此轉介她由精神科醫生跟進，最終診斷出芷樂患上適應障礙症，需要接受低劑量抗抑鬱藥和臨床心理輔導治療。適應障礙症是指患者對於目前所面對的壓力極度不能調適，而出現焦慮、緊張、抑鬱等情緒。當壓力消除之後，症狀亦會隨之減輕，而症狀持續的時間一般少於六個月。如果情況沒有得到適切的處理，有機會演變為抑鬱症等更嚴重的精神健康問題。

芷樂起初十分抗拒到精神科求診，經常認為「我已失去一切，沒有人可以幫到我」。但得到朋友及父母無間斷的支持和鼓勵，她開始接受復康練習、認知行為治療和服用抗抑鬱藥。她了解到自己的情緒不只受到外在因素影響，更被自己慣常的負面思想模式所支配，總是從悲觀的角度出發，過於集中在事情的負面部分。

其實，中風固然是不幸的經歷，但這大病也提醒了她要停一停，給予自己空間去接受父母和朋友的關心，學懂珍惜現在所擁有的。這些從小寫作時常用的「老生常談」，芷樂要在經歷過這場意外後才能如此深刻體會到。

### 努力康復重新計劃未來

隨着芷樂的努力，她逐漸能夠用輔助器自行走路，手部的力量亦回復得七七八八。在上一次覆診中，她能夠從容地與我分享她的進步和未來的計劃。「雖然我未能夠掌控將來，但我會努力走好每一步，珍惜現在所擁有的。」

撰文：青山醫院精神健康學院卓惠賢醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-09-14)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/673435/%E5%B9%B4%E8%BC%95%E4%B8%AD%E9%A2%A8%E4%B8%8D%E7%88%B6%E6%AF%8D%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E6%94%AF%E6%8C%81-%E8%B6%8A%E9%81%8E%E4%BD%8E%E8%B0%B7%E5%86%8D%E5%87%BA%E7%99%BC>