

筆下心澄：社工車禍毀容患創傷後遺症 怕搭車被迫辭工 家人支持重現笑容

在精神科門診的診症室內，一名長髮的年輕女生推門而進，一臉愁容顯得她格外消瘦。轉介信上只是簡單地寫着「情緒低落」與「長期失眠」，醫療紀錄內亦沒有額外的有用資訊。

「午安，你是芷淇嗎？」我問。

她靜默地點一點頭。

「最近還好嗎？」

她皺着眉，晃動下顎。

「今天你來到門診，有沒有甚麼是我能夠幫忙的呢？」

她依舊沒有回答。

我收起了笑容，說道：「你看起來心事重重。」

「嗯。」她終於願意開口。

面對我的提問，芷淇多以點頭或搖頭回應，視線總是離不開地板，偶爾才吐出一言半句。經過半小時的努力，我慢慢拼湊出她的病情。

芷淇是小學的駐校社工，小朋友都很喜歡與她傾訴心事；她的辦公室收藏着各種玩具，每逢小息便會成為孩子聚腳的樂園。芷淇十分享受她的工作，本來還打算與同居的男友結婚，然而半年前的車禍卻徹底改變了她的計劃。

雖然她沒有骨折或內傷，但可愛的臉蛋上卻留下了一條兩吋長的疤痕。除此以外，芷淇還經常因夢見車禍場景而驚醒，睡眠質素大受影響；她在日間更無法保持專注，經常處於戰戰兢兢的戒備狀態，少許聲音也會嚇得她尖叫。她亦不敢再乘搭交通工具，每次外出都只能靠自己的雙腳，最後因路程問題，迫不得已辭去自己最愛的工作。這些徵狀一直持續至今，在家人的屢次勸勉下，她才答應求醫。

「我一方面很想去旅行，另一方面卻希望疫情不要太快結束，因為我很想可以名正言順地戴上口罩，遮掩臉上的疤痕。」芷淇眼泛淚光地說出她的矛盾。

「相信你每次出門也需要很多勇氣。」我答道。

芷淇患上的是創傷後遺症，簡稱PTSD (Post-traumatic stress disorder)。創傷後遺症多數是因為親身經歷或目睹駭人的事件而引發，可造成精神創傷的情況包括：嚴重意外、戰爭、綁架、兇殺、天災、人禍、虐待或性暴力等。除了以上這些瀕臨死亡的威脅外，看到好友受傷或離世都有可能導致創傷後遺症。

在經歷重大變故後，在短時間內感到悲傷、焦慮、憤怒、產生罪惡或愧疚感乃是人之常情，但若這些症狀持續惡化，甚至影響到日常生活及社交功能，就需要及早尋求協助。創傷後遺症的主要徵狀包括：

- 1)創傷經驗再體驗，患者在夢魘中經歷同樣事故或在日間突然回想起創傷事件
- 2)逃避及感情麻木，患者選擇避免回憶或接觸相關的人物、地點和事情
- 3)患者長期處於戒備狀態，變得焦躁和難以入睡

接受了適當的心理及藥物治療，芷淇的情況逐漸改善，現在已經能夠獨自乘車到學校上班。她還在未婚夫的鼓勵下，發展了新的興趣，閒時兩人會去室內攀登，一同發掘「外在美」以外的價值。康復路上，家人及朋友的支持尤其重要，即使無法對創傷的痛苦感同身受，家人及朋友無條件的陪伴往往就是患者繼續向前的最大動力。

「我覺得最幸運的不是在車禍中生還，而是因為這次意外，令我知道身邊的人有多愛護我。」

即使隔着口罩與透明膠板，芷淇的笑容依然燦爛。

撰文：青山醫院精神健康學院黃遠偉醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-12-21)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/693673/%E7%A4%BE%E5%B7%A5%E8%BB%8A%E7%A6%8D%E6%AF%80%E6%80%95%E6%90%AD%E8%BB%8A%E8%A2%AB%E8%BF%AB%E8%BE%AD%E5%B7%A5%E5%AE%B6%E4%BA%BA%E6%94%AF%E6%8C%81%E9%87%8D%E7%8F%BE%E7%AC%91%E5%AE%B9>