

筆下心澄：自殘少女媽媽的困擾

淑儀是一名50歲的已婚行政人員，有兩名女兒就讀傳統名校，分別是16歲和13歲。大女兒一直成績優秀，而小女兒則是運動健將。

上月，淑儀發現大女兒手腕有自殘的刀痕，便帶她來到精神科求診，檢查後發現除了手腕外大腿也有自殘的痕跡。原來大女兒最近在拍拖，但與男朋友鬧翻，而男朋友又沒有回覆WhatsApp訊息，令她相信男朋友真的會跟她分手。大女兒一時沒有辦法處理情緒，於是便選擇了用自殘的方式去面對。

淑儀得知後整個月都活在自責、低落的情緒中，工作時也不能集中精神。

她憶述大女兒從小已是情緒較敏感和強烈的人，性格內向、甚少和其他人傾訴，在小學的時候曾被同學排擠；小女兒的個性則是截然不同，她情緒穩定、性格外向、喜歡打籃球。從女兒們入讀小學開始，淑儀每天下班回家吃過晚飯後，便會檢查她們的功課、關心其考試和比賽成績。

許多時候，淑儀的語氣可能太重，甚至曾在大女兒哭的時候喝令她「收聲！」。相反，她的丈夫下班後多數只會上網，較少參與管教兩名女兒。他們從來沒有虐打女兒，假期時也會陪伴她們。

我跟淑儀說：「我感受到你的自責，而你也觀察到兩名女兒的性格不同。其實大部分的精神問題是基於生理、心理和環境因素影響而造成的。大女兒的情緒天生就比較敏感、強烈，所以她需要一個能夠接受和確認她的情緒的環境，讓她學習如何安撫情緒。而你和你的丈夫各有各忙，下班後已身心疲累，再加上傳統名校較注重成績，功課和評估也多，難怪你會情緒暴躁。我相信你已經付出了許多的努力去愛護女兒。各種因素令到女兒心理上認為情緒是需要壓抑的。由於她缺乏安撫情緒的方法，所以使用了自殘的方式令自己暫時感到麻木。這些方式在短期內是有用的，但長遠不能疏理情緒。」

淑儀問：「那麼，我現在應該怎樣做呢？」

我說：「你可以改變策略，把以往花在女兒學業上的心血和時間，投放在聆聽女兒的心聲、設身處地理解她。當她表達不同情緒的時候，你可嘗試給予這些情緒一些名稱，例如焦慮、不安、憂鬱、憤怒等，並陪伴她感受這些情緒，盡量不要給予任何意見。過了一段時間後，女兒可以從你身上學習如何接納情緒，也能安撫自己。同時，你也要好好照顧自己，讓自己的心靈有足夠空間去接納女兒的情緒。你可以評估生活上有甚麼事情能令你感受到快樂，然後投放多些時間去做這些事情。」

淑儀說：「我喜歡做瑜伽，在疫情期間也會上網跟着影片做。也許我可以每星期兩次跟網上短片做20分鐘，而繼續每星期一次的實體課。」

一個月後，淑儀覆診時說：「大女兒這段時間情緒似乎穩定了，我和她一起在家跟着網上的瑜伽教學片練習，大家有共同興趣，關係也改善了。我發現自己根本不用操心女兒的學業，她們其實已懂得為自己的學業負責。我也因而多了時間去看書、和朋友見面，情緒也比較穩定了。」

撰文：青山醫院精神健康學院顧問醫生黃藹賢

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-02-01)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/725784>