

筆下心澄：將愛昇華

55歲的陳女士，在家中她排行最小，上有三位哥哥和兩位姐姐。童年時代，母親是位家庭主婦，湊大了家中六個小孩，讓陳女士能夠在充滿母愛環境下快樂成長。母親性格比較容易緊張、急性子，事事也要盡善盡美，陳女士也或多或少遺傳了母親的性格。陳女士沒有結婚、沒有子女，哥哥和姐姐結婚後都搬出去住了，這些年來只剩下陳女士一直和父母同住。

四、五年前，陳女士因為工作壓力要看醫生，診斷患上焦慮症，須服用血清素。一年多後，她的壓力減少了，也就不再用吃藥了。

今次再來看精神科，是因為90來歲的母親在半年前過世。那天晚上，陳女士的母親突然肚子痛，送到急症室時出現腸塞，其後情況急轉直下，半夜家人突然被通知母親心跳停頓，搶救無效。母親雖然年事已高，並患有膽固醇高及腦退化症，但還算健康，在家中行動自如。

母親突然的離開，令陳女士很難接受，情緒大受影響，變得情緒低落，常常因為想起母親而落淚，尤其是在大時大節，沒有母親親手煮的飯菜，一切都變得不一樣。雖然明白母親年紀已經很大、亦知道她離開時沒有受到太大的痛楚已算幸福，但是在情感上還是難免很傷心及不捨。

陳女士感到焦慮，亦擔心父親的身心健康狀況，一方面害怕父親沒有了老伴會感到孤單寂寞、鬱鬱寡歡，另一方面亦擔心父親也會像母親一樣突然去世。她不但對平日喜愛的購物興趣大減、不願做家務，連見見朋友傾訴心事也覺得沒有動力；睡眠質素亦轉差，一星期只有一兩天睡得好。她的集中力及自信心不斷下降，有時候甚至有莫名其妙的自責感，幸好還未去到要傷害自己或出現思覺失調症狀的地步。

症狀令她非常困擾，而且情緒問題持續半年以上，醫生診斷她患上抑鬱症，並再次為她處方了血清素。服藥後她情緒逐漸回復穩定，但還是經常想念着離開了的媽媽。

有一天，陳女士回來覆診，面上掛着燦爛的笑容。她告訴醫生：「我想，我的抑鬱症痊癒了。最近幾個月我在附近的老人院做義工，負責安排節目及節慶活動給老人家。看到院內的老人家，就好像看見媽媽一樣。這些老友記大部分都很精靈，我見到他們因為享受我安排的活動而開懷大笑，就好像看見媽媽開心的笑容，我也從義工活動中得到很大的成功感。」她知道母親在天之靈，也會為她的無私大愛而感到驕傲。

人生中，生離死別是無可避免的，每個人都有機會經歷這些傷痛，並要處理離別帶來的哀傷。也許，像陳女士「將愛昇華」，把自己對母親的愛投放在有意義的事情上，幫助別人，從中感受快樂，也是一個不錯的選擇呢。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生辛焯珩

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-03-01)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/737752>