

筆下心澄：少女自小缺愛扭曲審美觀 患上容貌焦慮症怕變「醜八怪」

阿紫生於破碎家庭。爸爸沉淪毒海，媽媽是一名家暴受害者。每個小寶寶一出生都是一片混沌，只懂呱呱大哭。只有透過爸爸媽媽細心的觀察、無微的照顧，小寶寶才能漸漸成長、獨立起來。阿紫從小缺乏家庭溫暖，彷彿從來沒有人看到她的存在。由於被家人虐待，阿紫獲社署安排到不同的寄宿家庭成長，一直以來都缺乏穩定的照顧者，逐漸令阿紫形成扭曲的審美觀和價值觀，認為外表勝於一切，只要有美麗外表的人才值得被關注、值得被愛，事實又是否如此？

剛好18歲，阿紫離開了寄宿家庭。外貌娟好的她自然不乏追求者，有過不同長短的關係。在一次感情重創後，她開始萌生奇怪的念頭，認為男朋友是因為她的鼻子不好看而跟她分手。她開始終日困在鏡子的世界，左看右看，鼻是太扁、太闊，人中也太長。儘管身邊的朋友多次勸導及開解她，說她的鼻子沒問題，但她確信是自己的鼻子出問題。

她亦多次主動要求整形外科醫生協助，先是注射透明質酸，然後又植入肋軟骨，但經過多次手術後，她仍然不滿意手術效果。阿紫漸漸出現抑鬱情緒、害怕社交、怕別人看到她這何其醜怪的樣子，最後選擇燒炭自殺了結生命，獲救後被轉送到精神科病房接受治療。

醫生診斷阿紫患上「容貌焦慮症」。初入院時，只要別人看着她，她便認為對方一定是在注視她的鼻子。因為害怕別人批判的眼光，她甚至打算餘生都躲在醫院，彷彿醫院就是一座城堡，讓她能夠躲開世間的一切奇異目光。在這個城堡裏的阿紫，其實是個很討人歡喜、活潑好動的女孩，很快便跟其他病人和姑娘們打成一片。

經過數個月的藥物及心理治療後，她那奇怪的念頭慢慢消去，能夠重拾信心面對她原來在城堡外的生活。更重要的是，在這次奇妙的旅程中，她體會到其實每個人都有值得被愛的地方，而人的內在美往往比外在美更為持久和可貴。她的身體因為自殺而留下的疤痕就成為她的一個烙印，提醒她上了寶貴的一課。

今天，阿紫回來覆診。「何醫生，我有準時服藥！」阿紫彷彿遇到了舊朋友，娓娓道來她的近況。我細心聆聽着，亦不忘提醒她：「準時服藥當然重要，但更重要的是，在人生漫漫長路，別忘了尋找自己的真正的價值！」

撰文：青山醫院精神健康學院何瀚寧醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-04-19)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/749855>