筆下心澄：人生的起與落

小A經常低下頭，不敢與人有較長時間的眼神接觸，因此經常被誤會為沒有禮貌，或不懂社交禮儀；更因為長期把瀏海留至遮過眼眉的位置而違反校規，被老師及校長責備。父母也對於小A的情況束手無策，感到很無助。

自小學一年級看見媽媽用眉鉗修整眉毛後，小A便因為好奇心，嘗試學媽媽般用眉鉗拔眉毛。而小A亦漸漸從每星期拔一次，變成無時無刻，甚至會用手拔眉毛的地步，最後更把自己的所有眉毛通通拔光。眼見小A外觀上的改變，同學、老師及父母紛紛詢問小A拔掉所有眉毛的原因。

小A雖對其外貌感到羞恥，但又無法控制自己拔眉毛的行為，於是小A便把瀏海留長來遮蔽眉毛，以免被指指點點或批評。然而情況不但沒有改善，小A的自尊心反而愈來愈低落，開始不敢與任何人有眼神接觸；也又因為害怕被人看到自己沒有眉毛，不敢外出做平常喜歡的活動，包括和朋友游泳及跳舞，更常常缺席不去上學，進一步影響社交及日常生活。

直到中三的時候，小A開始正視自己拔眉毛的問題，主動向主診醫生提出要解決問題並接受治療。透過護士診所的認知行為治療，小A了解到過往因為沒有培養其他興趣及參加活動，經常無所事事而感到生活及課堂乏味；又因課業問題而積壓不少壓力及其他負面情緒，才以拔眉毛來打發日常生活中的沉悶時刻。

小A學習到以其他方法取代拔眉毛的習慣，決心剪掉過長的瀏海來面對自己，主動積極參與治療及增加社交活動，並學習到運用一些有建設的方法去處理日常生活中的沉悶、壓力及情緒。

經過十二節的治療，小A重拾生活樂趣，也提高了自信心，成功戒掉拔眉毛的習慣。小A很感謝身邊的家人、老師及朋友的支持及鼓勵，並繼續積極地面對人生的喜（起）與樂（落）。

撰文：青山醫院精神健康學院病房經理鄺穎賢

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-10-18)

香港01網站連結：
https://www.hk01.com/article/817103