

筆下心澄：你快樂所以我快樂

陳小姐是一名銀行職員，在一個崗位已經工作了二十年，一直十分安穩。早前，突如其來的人事調動令陳小姐要和一位新的經理合作，對方與前任經理的工作要求處事手法都大不相同，令陳小姐開始吃不消，逐漸出現失眠、食慾下降和持續情緒低落的情況。即使下班回到家裏，她也不能好好放鬆，腦裏面反覆出現經理嚴厲責罵自己的畫面，每晚都只能以淚洗面，體重也輕了十多磅。

在朋友多番勸導下，她終於鼓起勇氣去看精神科醫生。醫生診斷她患有嚴重抑鬱症，需要接受治療和好好休息。一向對自己要求很高、在人前表現得很堅強的陳小姐雖然同意接受藥物治療，但卻拒絕醫生的建議申請休假，只一直說要「頂硬上」！經過一段時間的藥物調校和治療，陳小姐終於痊癒，在工作崗位上也回復出色的表現，連經理都對她讚賞有加。

在最近的一次覆診中，她逐一向曾經幫助過她的醫護人員表達謝意，認為自己能夠跨過這個艱難時期，都是醫護團隊的功勞。這個時候，醫生說要反過來感謝陳小姐，令她大感愕然。

醫生解釋道，因為在這個康復路上，她的堅毅不屈和勇氣正在回饋並感染身邊的人，為她的家人、朋友和醫護人員的心中注入正能量。所以在康復過程中，病人不應只覺得自己是單向的服務接受者和使用者，因為你的進步也是別人的一份禮物，你快樂所以我快樂。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-01-03)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/850931>