

筆下心澄：小學生多次放電線在口中險觸電：其實我根本不想傷害自己

「我根本不想傷害自己，也不想傷害愛我的人。」一個十一歲剪着平頭、樣子可愛平實、穿着整齊校服的男學生憂慮地說道。「但是，醫生我很害怕，我擔心我控制不了自己，我不知道為甚麼我會變成這個樣子。」

小揚是一個小六的學生。他家中有爸爸媽媽，還有一位大他幾歲、正就讀中學的姐姐。據媽媽描述，小揚雖然比較膽小怕事，但他本性善良、樂天好動、社交能力強、樂於助人。老師也稱讚他對自己有要求，與其他同學相處融洽，是一位乖巧聽話的學生。

一個星期四放學後的下午，在學校社工陪同下，小揚來到了醫院的急症室求診。一踏進診症室，小揚有禮貌地跟我打了個招呼。學校社工在旁安慰着小揚，鼓勵他分享近期的壓力和憂慮。他坐姿筆直，身微微向前傾，掛着擔心的臉孔，毫不猶豫且詳細地回答我的問題。小揚說：「醫生，我的腦袋一直浮現出一些很恐怖的畫面。那些畫面令我不安，雖然我知道實行的話會有危險，但是我就控制不了自己，很想去嘗試一下。」

「其實，這些畫面幾年前也出現過，但是最近真的是出現得太多，太令我煩擾了。我試過幾次把電話的充電線放在口中，因為我好奇我會不會像腦海中的畫面般把自己電死；在學校，我也有過衝動在上樓梯時讓自己整個人向後傾，那就可能會令自己腦溢血。但最後我還是沒有去試，因為大部分時間我也可以控制自己的。」小揚焦心地訴說。「我也不知道為甚麼我開始有去傷害自己和我愛的人的想法。愈是對我好，我就愈容易有不好的念頭。例如媽媽送了我一份禮物，我就會有衝動去把它扔在地上，但我根本就不想啊！」

小揚跟我說道，他很擔心總有一天會傷害到他愛的人和愛他的人。因為這些畫面和想法，他感到很惆悵，也很內疚鬱悶。他不但經常跟媽媽確認他到底有沒有做出一些衝動傷害到她的行為，更萌生了自殺的念頭去保護他身邊的人。

「小揚，你不用太擔心，謝謝你很樂意和勇敢地分享自己的經歷。我聽到你最近受不斷重複想要傷害自己跟他人的思想和影像困擾。如果我有和你相同的經歷，我深信也會像你一樣那麼恐懼和焦慮。我亦清楚知道你根本不想做那些行為，但就是很難控制。就像有些人會擔心自己不乾淨而不停地洗手，又或是反覆檢查是否已關掉煮食爐去避免火警，不知道小揚你又有沒有聽過強迫症呢？」

強迫症的主要症狀包括兩大部分：一些不斷重複出現而無法控制的厭惡思想、影像或衝動念頭，統稱為「強迫思想」；和透過重複進行從而擺脫厭惡思想和不安的「強迫行為」。除了常見的「清潔型」、「檢查型」、「排列型」等的強迫症類別外，其實臨床上也會偶爾見到像小揚一樣「傷害性」的強迫症病人。

每個人的腦海都會無時無刻浮現不同的想法。想法有時候可以是正面或實用的；有時候則是無聊且沒意思的；有時候亦可以是很負面、甚至嚇人的。我們的腦海就像一台電視一樣，我們未必能控制電視節目播放的內容，但我們有權選擇看哪一台節目。

入院後，醫生和心理學家團隊引導小揚理解與面對自己的強迫症症狀。透過認知治療，小揚明白到他「從電視看到的畫面」其實也是「純屬虛構，如有雷同，實屬巧合」，亦開始慢慢相信，自己不需要去做危險的行為從而去擺脫厭惡思想。出院後，小揚終於回復到陽光樂天的狀態，腦海裏出現恐怖畫面和思想的情況亦大大減少，也再沒有做出令人擔心的危險行為了。

撰文：青山醫院精神健康學院何晉興醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-04-04)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/884498>