

筆下心澄：人生如長跑 困頓亦堅持

治療疾病其實和跑步很相似，跑步有分為「短跑」和「長跑」，而疾病也有分為「短期疾病」和「長期疾病」。短期疾病如傷風感冒，一般只須經過短時間的治療便能完全康復，毋須繼續服藥；而長期疾病，例如糖尿病和高血壓，治療目標在於控制病情，患者只要定時服藥和改善生活習慣，也可以恢復健康，活出美好人生。至於精神和情緒疾病，多屬於長期疾病，所以就好像「跑馬拉松」一樣，在治療過程中出現起伏、氣餒的心態也很常見。患者常見的心態有兩種，通俗點說就是「唔使醫」和「唔想醫」。

「唔使醫」意思是患者感覺病徵輕微，覺得自己還有能力處理，又或者害怕看醫生，而諱疾忌醫；而「唔想醫」的患者其實多已進入治療階段，可能吃過一段時間的藥，但因為藥物的副作用，又或對治療信心不足而想放棄治療。這兩種心態都是很常見的，也不是只有精神和情緒疾病患者才有這種想法。

對應「唔使醫」心態，建構對精神情緒問題的正確認識十分重要。並非每一個人都具備醫學背景，也不是每一個人都懂得在需要時立即尋求專業人士的幫助；但我們可以視身邊的家人和朋友為一面鏡子，透過與他們傾談有助自己客觀地了解自身的情況，甚至可以得到一些求助意見。至於我們又要怎樣知道自己需要求診呢？重點在於「轉變」。如果發現自己情緒有明顯轉變，進而影響到日常生活或工作表現，例如睡眠質素變差、胃口減少和集中力下降等等，這便是一些需要處理的訊號。

而「唔想醫」心態出現時就需要坦白——坦白告訴醫護人員自己對治療的看法，例如查詢藥物的作用和副作用、療程長度和停止治療的影響；再衡量繼續治療和停止治療的利弊，從而作出一個理性決定。藥物副作用一般能透過調校藥物的種類和份量，加上配合生活習慣便能改善；反之如果患者突然停藥，或會造成反彈和復發，導致日後病情加劇。

人生長跑，起跌必然。先為自己訂立一些短期目標，達成後再為下一個里程碑而努力。一旦遇到挫折，則先了解絆倒的原因，再迎難而上。疾病可能是人生其中一個絆腳石，當出現的時候除了問「為甚麼會出現」之外，更應該問：「怎樣才能使它不再出現」。積極穩定病情才可以讓你跑得更遠，我相信每一個人也能夠活出美好的人生。

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 | 2023-07-25)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/922769>