

筆下心澄：我都沒有緊張

阿琳是一位小學生，因為 ADHD (專注力失調及過度活躍症)，自小就在兒童精神科覆診和接受藥物治療。步入高小，媽媽留意到阿琳對上學表現得越來越焦慮，因此帶阿琳來見醫生。

「最近是不是有些事令你感到緊張呢？」我帶著鼓勵的眼神，把目光從媽媽轉移到阿琳身上。只見她輕鬆地說：「沒有啦，我都沒有緊張。」我一邊留意著她的表情，一邊跟她聊聊最近校園生活。她雖然嘴裏說著沒甚麼問題，但微皺的眉頭滲透著一點不安。當問到她為甚麼哭時，她突然靜了下來，眼睛變得通紅。不過十秒之內，若隱若現的淚水又消失得無影無蹤。我沒有刻意道破，只是把這個細節記在心裏。

在其後的覆診中，我們就著焦慮這個主題進行了學習和討論，包括不同的焦慮來源，如對自身表現的評價或外在環境的改變；同時也討論了不少應對的方法，如看重過程、在未知之數中找出「可知之數」、以及放鬆和時間管理技巧等。阿琳在過程中十分集中投入，不過每每問到關於日常生活的應用時，她總是搖頭，表示根本沒有遇到相關焦慮情況，但實情真的是這樣嗎？

終於有一次，我隨心鼓勵她摘錄筆記，竟意外發現她有很多常用的中文字都不懂得寫。情急之下她真的哭了，也首次道出她心裏最大的困擾。原來，她一直在書寫中文字上都有極大的困難。以往默書可以透過重複抄寫勉強應付，不過最近開始要作文，她開始覺得力有不逮，很擔心會影響呈分試表現和前途。在考試前夕她甚至因焦慮而出現失眠和肚痛的問題，在考試途中也會手心冒汗、手震、因無助而暗暗哭泣。不過由於她對於這些表現感到很羞恥，認為是弱者的表現，所以把情緒隱藏起來。

其實，誠實面對焦慮才是克服焦慮的最關鍵一步。有很多人出於過度在意焦慮帶來的身體反應以及旁人目光，會選擇否認或逃避，事實上只會憂上加憂。焦慮本身已經令人不好受了，還要為自己焦慮的反應而焦慮只會更難受。相反，正面面對焦慮，就能找出問題所在，從根源解決問題。例如，阿琳經教育心理學家評估後，證實患有讀寫障礙，因而得到適切的學習支援。她最後也領略到，其實處理焦慮的目的並不是要把它消滅和壓抑，而是要先接受，後調節，因為沒有適量的壓力，人也不會有進步的動力。沒錯，也許阿琳的情況未到達焦慮症的程度，也許一次的突破不能擔保她從此不受焦慮所困，但我相信，這次的學習是一劑重要的預防針。這提升她的抗逆力，讓她明白要以積極的態度來面對人生打擊和挑戰。

撰文：青山醫院精神健康學院潘致毅醫生

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-05-21)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1021284>