

## 筆下心澄：不開心就不開心

「醫生，真的很可笑吧。我昨天才陪自殘的學生到急症室，今天卻要來覆診。」翠儀一邊自嘲一邊苦笑，迷失的眼神不斷在地板上遊走。

翠儀是在三個月前首次求診，但那時候她其實已經患上抑鬱症超過半年。她最初因為工作壓力而失眠，心情長期低落，對任何事都提不起勁，連一早買了門票的演唱會也不願去。然而，由於社工身份的關係，翠儀不敢表達及面對自己的情緒，她認為社工應該展現積極、堅強的形象，以便更好地幫助患者。這種想法使她壓抑了自己的負面情緒，將它們深藏在心底，一直不去正視自己的情緒需要。她食慾逐漸變差，體重不知不覺地持續下降，直至有天換衣服時她發現褲子完全不合身，抬頭照鏡時驚覺自己骨瘦如柴，翠儀才意識到事情的嚴重性。

經過幾個月的藥物治療，翠儀的動力、食慾及睡眠等生理症狀(Biological Symptoms)得到改善，但仍然經常感到自責，為著自己會「不開心」而不開心，覺得自己沒有資格繼續當社工。在與心理學家進行認知行為治療後，翠儀的想法慢慢改變。

翠儀逐漸意識到每一個人也是有情感和需要的人，自己的情緒也需要被尊重和表達，而不是被壓抑和忽視。隨著與患者的互動和工作經驗的增加，她看到了不少人因為不敢表達自己的情感而導致更嚴重的心理健康問題，她知道自己也需要學會接納和抒發自己的情感。

翠儀踏出非常重要的一步，勇敢地面對自己的情感，她學會了在適當的時候向同事和家人們分享自己的不開心情緒，尋求他們的支持和理解。這種開放和坦誠的溝通使她感到釋懷和舒暢，同時也增強了她與別人的連結和信任。現在，她能夠更好地理解患者的情感困擾，並通過自己的經驗和故事來啟發和幫助他們。

每個人都有權利感受到不開心，並且應該勇敢地面對和表達自己的情感。擁有情緒是自然不過的事，學習以健康的方法去面對情緒是成長的過程，也是建立更加健康和穩固人際關係的關鍵。

「醫生，幸好有這個安全的空間去表達我的情緒，謝謝你願意抽空聆聽。」

看到翠儀露出笑容，我的嘴角也隨之上揚。

撰文：青山醫院精神健康學院黃遠倬醫生

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-09-10)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1055301>