

筆下心澄：《青少年情緒危機預防攻略》

珊珊是個中三學生，自從升上中三後，學業壓力隨著學習的科目增多而倍增，使她未能適應。最近，她沒有足夠時間溫習中文科測驗，令她十分擔心測驗成績，以致心情緊張和低落。在中文科測驗的前一天，她感到無助和無望。結果，她在 IG 留言表達自殺想法後，便吞了八粒止痛藥，企圖自殺。剛巧有朋友見到她的 IG 留言後，馬上通知學校社工，而社工亦即時聯絡家長，並協助送珊珊去醫院做檢查。

入院後，精神科醫生診斷珊珊患上抑鬱症。在珊珊住院期間，醫院剛好推出「青少年情緒危機預防攻略」，醫生在提供藥物治療和心理輔導的同時，還向珊珊講解「青少年情緒危機預防攻略」，希望珊珊可以學習運用，促進康復。

醫生首先解釋情緒溫度計的用法，詢問她當日吞服過量藥物前的情緒狀況和困擾程度。珊珊表示她當時不開心，困擾程度是「一」至「十」中的「九」，這表示當時珊珊的不開心已達危機程度。攻略中有 6 張「臨危不亂卡」來應對情緒危機，例如急救情緒時，可使用「當下五感卡」來專注留意身邊的環境和物件，從而幫助她安定心神；或使用「從身開機卡」來嘗試以冷水洗臉降溫、或控制呼吸節奏，令身體由「交感神經系統」進入「副交感神經系統」，以達致較平靜的生理狀態。珊珊認為控制呼吸節奏對她較為有效，她會使用這個方法來舒緩情緒危機，避免自傷行為。攻略也鼓勵珊珊在遇到情緒危機時，使用「並肩渡危卡」，找身邊關心自己的人，例如家人、社工、老師和朋友，以及「尋求治療卡」，接受專業人士治療。

除了教導珊珊如何「臨危不亂」，還需鼓勵她於日常儲存正能量。攻略中有 28 張「自助增值卡」，珊珊可選擇自己喜愛和適合的卡，自由配搭。她選擇了「自助增值卡」中有關演藝活動的「能量卡」，她喜歡唱歌和彈結他，在跟醫生分享參與這些活動的樂趣時，她臉上露出了笑容。另外，她喜歡運用「穿越卡」去展望將來，例如：她有計劃去台灣旅行。珊珊覺得這些卡列出了她喜歡但被自己忽略的活動，彈性使用這些卡有助提示自己多參與這些令她開心的活動。在治療的過程中，珊珊學習「Chill 能力卡」中的腹式呼吸和肌肉鬆弛法，幫助鬆弛身心，以及使用根據認知行為治療設計的「解難卡」來處理困難。

經過幾星期的治療和輔導，珊珊逐步康復。出院前，她製作了「我的情緒危機預防卡」，設計了專屬她的「能量卡」和「穿越卡」，亦記錄了她的應援隊成員，包括家人、社工、好友的聯絡方法。希望珊珊將來在遇到情緒困擾時，能運用各種已學的方法和技巧舒緩情緒，以預防情緒困擾演變成為情緒危機。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生樂蓉晶

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-11-05)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1072852>