

筆下心澄：生命中的取捨

十月將至，一陣秋風吹動了敏思的髮端，她驀然發現秋天已經悄悄來臨。今天的她正在公園陪著兒子玩耍，她不禁想起一年前的秋天，自己正值人生情緒的低潮，情況更嚴重到需要住院治療。

敏思一向予人能幹硬朗的印象，她對自己表現的要求也十分高，是個完美主義者。她在一間跨國貿易公司的營業部工作多年，慢慢爬升到主管的位置。升職本是高興的事，但升上主管後才發覺要「跑數」的壓力比以往倍升，更殘酷的是被牽涉到複雜的人事鬥爭，每天累積的工作壓力令她心力交瘁；同時她亦要應付「母親」的角色，兒子常常埋怨敏詩沒有時間陪他，連兒子的家長會也要無奈缺席。

沉重的工作壓力，加上未能陪伴兒子的內疚感，令她情緒陷入低谷，自我懷疑和自責的想法愈來愈強，漸漸對事情失去希望，衍生了自殺的念頭，寫下了遺書。最後經家人勸告下去看精神科醫生，因為自殺的念頭太強而需要入住精神科病房觀察和治療。敏思被診斷患上嚴重抑鬱症，經藥物治療後情緒改善了不少；她亦有接受心理治療及職業治療師的輔導，明白到完美主義為自己帶來的心理壓力，逐步學會放下執念；同時重新檢視生命中的人和事：甚麼才是最重要？家庭、工作、精神健康，甚麼是輕，甚麼是重？哪些該取，哪些可捨？

由出院到今天，不知不覺已經一年。敏思放棄了原來的高薪厚職，反而選擇當個兼職的補習老師。收入雖然少了，但她可以有充裕的時間陪伴兒子，兒子跟她的感情亦比以前更親密。這一年間雖然一直有前工作拍檔邀請她「出山」，她亦斷言拒絕。因為敏思很清楚對於現在這一刻的她，任何的職銜或高昂的收入，都不比家庭生活及精神健康更重要。在秋風迎面的日子看到兒子開心的笑靨，更加是千金難換。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生趙穎欣

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-12-31)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1089484>