

筆下心澄：上學的掙扎

家欣是一名中一生。開學後，她經常躲在被窩裏，既不肯換上校服，也不願離開家門。每當父母催促她上學時，她便情緒失控，哭泣不止。即使偶爾成功返校，家欣也常因頭痛或頭暈等身體不適而無法進入課室，甚至需要父母提前接她回家。

起初，父母擔心家欣的身體狀況，於是幫她請假。但情況持續惡化，她常常躲在房間裡，對父母不理不睬。面對女兒的狀況，父母感到無比的無助和自責。最終，他們帶家欣去看家庭醫生，雖然檢查結果顯示身體並無疾病，但醫生注意到她的焦慮徵狀，於是建議見精神科醫生進行進一步評估。

在初次的會面中，家欣默不作聲，悄悄拭淚。經過問診後，發現家欣在升上中一後面臨了許多壓力—學科的功課增加，測驗和考試接踵而來，而她也未能交到新朋友。雖然不上學的日子讓她感到短暫的鬆一口氣，但隨之而來的卻是內疚和焦慮。久而久之，她長期感到緊張，對各種事情過度擔心，難以集中精神，還出現失眠和身體不適，影響了日常生活和社交。

經過診斷，家欣被確診為焦慮症，需要接受藥物和心理治療。服用抗焦慮藥物後，她的焦慮情緒和由此引發的身體不適有所緩解。透過心理治療，她開始了解焦慮背後的思維模式，並學習放鬆技巧和問題解決的方法。她意識到，雖然不上學能短暫減少焦慮，但長遠來說不安情緒和內疚感終究會回來。因此，只有學習面對讓自己焦慮的事，才能真正減少緊張感。

家欣和父母與學校的社工和老師討論後，制定了一些針對性的學習調適措施，包括調整功課量和提供額外的學習支援。家欣熱愛畫畫，學校便邀請她參加藝術興趣班，這讓她不僅提升了自信心，並與志趣相投的同學建立了更多的社交聯繫。

同時，父母學會了傾聽她的心聲和了解她的需要。他們也和學校協調了應對方法。隨著上學的時間逐漸增加，家欣體驗到上學並不是她想像中的那樣可怕，她的信心也在一點一滴地增長。

最近，家欣覆診時表示上課讓她感到開心，與同學的關係也變得更加融洽。談起這些時，她少有地展現了笑容，眼中流露出一絲自豪感。

上學看似是一件平常的事，但對於家欣而言，卻是一場巨大的掙扎。然而，經過家欣、父母、學校和醫療團隊的努力不懈，她終於看到了希望的曙光。

不上學的原因可能各不相同，既可能是精神問題，也可能並無病症。細心聆聽和了解學生的需求，了解背後的原因，並與專業人士合作，制定合適的解決方案，才能幫助學生走出困境。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生鍾加詠

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-01-28)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1098163>