

筆下心澄：相依相伴：婷婷與媽媽的心路歷程

婷婷是一位中四學生，自從爸爸數年前因病去世後，她與媽媽相依為命。婷婷自小與媽媽關係良好，她知道爸爸的離世對媽媽打擊很大，因此努力做好自己來減輕媽媽的擔心。隨著升上中學，婷婷開始感到學業壓力逐漸增加，每當上一些她比較沒有信心的科目課堂時，她會感到胃痛或肚痛。最初次數不多，疼痛程度也不算嚴重，只需在課室裏伏在桌上休息一會就能好轉。然而，隨著學業壓力增長，這些身體不適的情況愈來愈頻繁且嚴重，甚至需要頻頻離開課室到醫療室休息，有時還需要早退回家。

媽媽十分擔心婷婷的狀況，帶她去看醫生並做了不同的檢查，但都找不到原因。醫生懷疑她的身體不適可能與精神健康有關，因此建議她到青少年及兒童精神科門診進行進一步評估及治療。婷婷在媽媽的陪同下來到精神科門診，雖然她很緊張，但依然保持微笑，情緒並不低落。相反，婷婷的媽媽因丈夫去世及擔心婷婷的狀況而情緒低落，愁容滿臉。

在詳細詢問後，婷婷表示除了學業壓力外，媽媽的健康及心情也是她擔心的原因之一。她擔心自己做得不夠好會令媽媽失望，也擔心媽媽的身體狀況，因為媽媽經常悶悶不樂，做甚麼似乎都沒有精神。這些思緒使得婷婷出現心跳加速、呼吸困難、肌肉緊張的情況，甚至造成胃痛和肚痛，有時還會吐瀉。最終，婷婷被診斷為焦慮症，但由於她和媽媽對精神科藥物治療十分抗拒，選擇先接受臨床心理輔導。

隨著時間過去，婷婷的症狀並未有所改善。媽媽在觀察中也被發現有抑鬱徵狀，主診醫生提議她去成人精神科跟進，但每次她都拒絕。隨著婷婷的學業壓力不斷增加，身體不適導致她經常請假，並與媽媽發生爭吵。某天早上，婷婷想到學校的小測便感到頭暈肚痛，拒絕起床上學。媽媽重複勸說，但婷婷始終不起床。此時，媽媽已因婷婷的情況而情緒愈發低落，最終在激動之下表達了輕生的念頭。這一刻，婷婷感到恐懼，無法接受失去媽媽的可能，於是立刻起床去勸解媽媽。母女倆相擁而泣，經過一番情緒的宣洩後，媽媽意識到自己的情緒和婷婷的狀況都是不正常的。

最終，婷婷和媽媽決定一起尋求幫助。她們回到學校找社工，社工為她們提供情緒輔導，並聯絡社康護士進行家訪，替婷婷安排提早覆診。這次的經歷讓母女倆意識到彼此的精神狀態是互相影響的，於是終於願意配合精神科的治療。婷婷開始嘗試抗焦慮藥物，而媽媽也願意到精神科覆診，最終被診斷出患有抑鬱症並同意藥物治療。

經過一段時間的治療，婷婷及媽媽的狀況都有了明顯好轉。現在，婷婷的焦慮症狀和身體不適已大大減少，她能如常上學，亦不需要到醫療室休息。媽媽的面容明顯比之前寬鬆，神情放鬆，且經常露出笑容。她們互相提醒對方吃藥，也學會了更好的溝通方法來減少爭執，例如給彼此冷靜的空間，並在必要時尋求外界的協助。母女倆的感情因此變得更加親密。

其實，家長與子女的情緒互相影響是非常常見的。因此，當發現自己精神狀況出現問題時，若能積極尋求幫助及治療，除了可以改善自己的精神健康外，另一方的精神狀態及彼此的親子關係也可能會得到改善。透過專業的幫助和彼此的支持，婷婷與媽媽的生活逐漸回到正軌，這不僅是她們個人的勝利，也是家庭情感的重建。正如婷婷和媽媽所說的那句話：「佢好我咪好囉！」

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生陳慧心

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-02-11)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1102032>