

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 適解刻下困擾

陳太視一條鑽石頸鏈為命根，時刻小心保管，穿戴時又常檢查它是否緊掛頸上，回家後又把它鎖在抽屜，更會經常檢查抽屜、大門和窗戶是否緊鎖，甚至會於半夜起□檢查，以致睡不安寧。可是，鑽石頸鏈還是遺失了，陳太傷心、內疚、自責、擔心、驚恐……雖然丈夫沒有怪責她，但她後悔沒有好好保管，所以自此更為密切檢查窗戶，甚至不敢離家太遠，以防賊人乘她不在時作惡。丈夫認為她愈來愈難相處，並指她患上了焦慮症，朋友卻不認同，又為此替陳太感到不值，因為鑽石頸鏈失竊乃千真萬確，檢查鑽石是否有收好，亦合情合理，再加上遇過失竊經歷，多做預防措施也屬正常，豈能說陳太患有焦慮症？

根源合理，並不代表毋須治療。此時此刻，陳太的情緒和思維正影響她的正常生活和社交，故應尋求專業治療和輔導。許多問題的根源，來自天災、橫禍或巧合，但此時此刻受到的困擾，才是最急切解決的問題。焦慮症是一種「病」，單刀直說令人難以接受，不妨換個解釋，有困擾就應尋求「出路」，以免坐困愁城。

青山醫院精神健康學院精神科資深護師潘裕輝

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-07-08)

### 適解刻下困擾

周一：精神科/視光學

#### 保健至專

陳太視一條鑽石頸鏈為命根，時刻小心保管，穿戴時又常檢查它是否緊掛頸上，回家後又把它鎖在抽屜，更會經常檢查抽屜、大門和窗戶是否緊鎖，甚至會於半夜起牀檢查，以致睡不安寧。可是，鑽石頸鏈還是遺失了，陳太傷心、內疚、自責、擔心、驚恐……雖然丈夫沒有怪責她，但她後悔沒有好好保管，所以自此更為密切檢查窗戶，甚至不敢離家太遠，以防賊人乘她不在時作惡。丈夫認為她愈來愈難相處，並指她患上了焦慮症，朋友卻不認同，又為此替陳太感到不值，因為鑽石頸鏈失竊乃千真萬確，檢查鑽石是否有收好，亦合情合理，再加上遇過失竊經歷，多做預防措施也屬正常，豈能說陳太患有焦慮症？

根源合理，並不代表毋須治療。此時此刻，陳太的情緒和思維正影響她的正常生活和社交，故應尋求專業治療和輔導。許多問題的根源，來自天災、橫禍或巧合，但此時此刻受到的困擾，才是最急切解決的問題。焦慮症是一種「病」，單刀直說令人難以接受，不妨換個解釋，有困擾就應尋求「出路」，以免坐困愁城。

整理：Kimmy

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
精神科資深護師潘裕輝



註：明天由資深營養師黃榮俊主理