

【醫護深情】「視過」「驚遷」

港聞

👍 讚好 0    分享

發佈時間: 2023/07/28



「每次覆診既期待又害怕，期待經歷進步，害怕正視面對，很糾結。」年屆70的美娘願騰地說道。

一個下雨的傍晚，在濕滑的路旁，美娘被失控車輛撞倒。捱過多次手術，她慶幸「執番條命」，誰知創傷後壓力接踵而來，自此經常發噩夢，零碎的意外畫面不時閃回，引擎聲誘發心悸，不敢過馬路。意外後兩年，她仍未能重拾持家漢孫的大旗。

治療首要是重組車禍的來龍去脈，配合教授「着地」技巧和找出當時安全場景，讓美娘學懂應付意外畫面閃回。例如當意外影像浮現時，提醒自己已身處安全地方，受傷部位亦已痊癒，將自己領回到當下。此舉有助腦幹在安全的環境下消化事件，不會再念念不忘已過之事。另外，美娘現在需以拐杖協助走路，為免負累別人，她便大幅減少外出活動，困在家中難免長期陷入「低氣壓」。在我們鼓勵下，她發現自己仍能享受和親友相聚，而她的身體狀況其實並非一種障礙。生活上各種改善重新燃起她的鬥志，令她肯踏出一步挑戰如虎口的馬路。

實踐是心理治療中重要一環，否則只會淪為空談。協助美娘踏過馬路，前期評估要做好，設計須包含引發恐懼的意外情境，令其正視恐懼，但同時得兼顧其承擔力，有序建立信心，為仰首闊步鋪路。把診室和大馬路連接起來的是科技，以虛擬實景把美娘帶到肇事現場，教授正視技巧，增強其信心。及後在家人協助下踏上真正行人路，一步一腳印。覆診時，美娘和家人笑談步步驚心的練習，以往一言難盡的艱苦就此湮滅。有家人相伴真的可過千山、過千海。

「現在每日忙翻天，雖然辛苦，我還是選擇這種浪蕩的人生。」重掌當家之位的美娘娓娓道來。剛好，這也是我的心聲。

(公立醫院守護市民健康第一線，默默陪伴病人走過不少人生考驗，當中有汗水有淚水，就與大家一起細味當中的點滴。)

撰文：東區尤德夫人那打素醫院臨床心理學家郭佩玲博士

欄名：醫護深情

🏷️ 內容標籤

#健康