

痛？定思痛？

生活副刊

讚好 0

分享

發佈時間: 2024/01/12



「面對渾身疼痛，我快撐不下去了！」這是小玲在首次面談時的開場白。病榻上的她臉色蒼白，眼神充滿恐懼和無助。我緩緩的說：「放鬆你的眉心慢慢講吧。」小玲苦笑一下，咬一咬唇，開始訴說她的故事。

四十出頭的她，夫妻離異，帶著女兒，辛勤工作母兼父職。罹患癌症的消息令本已極富張力的生活一下子崩塌了，腦海盡是應對疾病、財務和家庭的擔憂。每次細想，呼吸變得不順、心跳又會加速。更糟的是，身體痛楚隨之加劇，進一步打擊情緒，彷彿跌進浮沙，動彈不得。即使月前醫生告知癌細胞已清除，小玲仍每天誠惶誠恐，渾身是痛。面對病痛時，雖然出現焦慮屬於正常反應，但若身心的惡性循環對其康復和生活質素產生負面影響，則不可袖手旁觀。

當我建議運用意像技巧去舒緩焦慮和疼痛時，小玲最初表示半信半疑：「真的可以通過想像來減輕疼痛和焦慮嗎？」

我說：「人的腦袋很神奇，它可因想像可能發生的危險而緊張起來，同樣亦可以透過意像回憶美好經歷而達至放鬆。不如請你分享一段愉快的記憶？」

最後，我以小玲一次海邊散步的經驗作為意像鬆弛的藍本。我提示小玲要注意呼吸，感受伴隨著每口呼氣而生的舒適和平靜。接著引導她利用五感建構岸邊散步的意像：海浪拍岸的聲音、落日照海的金光、海風吹拂的涼爽。隨著小玲浸醉於意像之中，她的呼吸變得平和、額頭也放鬆了，雙手也沒握得那麼緊。意像練習完結時，小玲感到久違的平靜，這讓她非常驚訝和開心。心理學理論往往知易行難，我們的角色正是把理論落實到生活的中間人。

嘗試過成功後，小玲開始在日常生活中練習運用意像技巧去緩解身心不適。雖然疼痛和焦慮沒有完全消失，但增加了小玲對生活的掌控感和信心，讓她更能夠平靜地面對未來。我們陪伴不少患者走過高山低谷，明白生老病死是無可避免，但如何走過卻仍可掌握。就如當天的小玲，身體躺在病床之上，心卻可以出到一個舒適的地方。

常被問到作為患者的「擺渡人」，自己的情緒會否常深陷密雲之中？回首途上，確曾感到疲憊，但擔子雖重，收穫更多。目睹患者以「辛苦但非痛苦」心態去與疾病共舞，更明白何謂「人非為事物所困，乃受其觀而擾之」。

(本欄逢星期五刊登)

撰文: 江志超博士 東區尤德夫人那打素醫院臨床心理學家

欄名: 醫護深情