

【醫護深情】順變尋常

港聞

發佈時間: 2023/02/24

眼前的少年如洩氣皮球，消瘦的面龐和空洞的眼神令人難以想像他曾是學校的風頭鱗，品學兼優的游泳健將。

「我盡了力都做不回以前的自己！」文仔喃喃自語，巨大的眼淚在眼眶裏打轉。

疫情期間，網課當道，泳池關閉，長困家中的文仔變得暴躁和消沉。然而當面授課堂恢復，他卻開始拒學，終日打機。父母對此束手無策。原來，疫情奪走文仔的常規生活，失去熱愛的活動，對網課難以駕馭。文仔已陷於抑鬱的困局裏。

行為和情緒之間存在不可分割的關係，透過認知行為治療，我們將能帶來成功或愉悅感的活動，重新注入他的生活，以行為帶動正面情緒。因疫情掣肘，文仔未能重拾游泳，與其執迷重拾舊有光環，不如探索新可能。商討後決定參加足球運動。制定了可行計劃，他循序漸進培養成新常規。

對拒學已久的文仔，重返校園舉步為艱。我們與校方合作，透過「正視療法」，以減少逃避行為，即是透過接觸或身處引起不安的事物或情景，讓自己慢慢適應。文仔先在保健室習慣學校環境，繼而參與最喜愛的科學堂。同時我們與他分析情緒反應，疏導其學業上的擔憂，避免「鑽牛角尖」。如此，他漸漸不再以打機麻醉自己，逃避負面情緒。校方亦給予支援和調適，讓文仔重拾上學的節奏。

治療完結在即，文仔滔滔不絕分享：「控球看來容易，其實很難。」治療，又談何容易？上文三兩句說畢的治療方案做起來就似愚公移山。醫院復常路同樣看似容易卻不然，俗語說「路不轉人轉」，我們都可慢慢順應變化、尋回日常。

撰文：東區尤德夫人那打素醫院臨床心理學家陳昭熾博士

內容標籤

#情緒病

#治療

#疫情