

蛻變成活力自信的青年

訪問過度焦慮症個案

眼

前的家恒，有型俊朗，充滿年青人的活力朝氣。聽他說，在學校當學長、領袖生，一點也不為奇。以他的外型、說話的風範，確實卓卓有餘。

但五、六年前，他可是另一個模樣。

升上小六的家恒，被編入成績差的一班，由於不想被人取笑，於是拼命用功。可真的拼了命，晚上拉著補習老師不肯讓他走，家人第二天清晨起床，剛好看到老師離開！

結果升上初中不久，父母便讓他轉到國際學校去，希望能減少他的功課壓力。但學習環境不同了，家恒一時無法適應，還被同學欺負，自信心跌至谷底。

「當時的他，額前的頭髮垂到眼睛去，把臉都遮蓋了，整天低著頭，垂頭喪氣，人家跟他握手，他便走開。」媽媽形容當年那面臨「凋謝」的孩子。

家恒媽媽本身亦是經常焦慮症及抑鬱症患者，在醫治的路上兜兜轉轉了十多年，誤了不少青春，當然不想愛兒重蹈覆轍。於是她讓自己的主診醫生也給兒子診斷。結果是經常焦慮症，需要接受認知行為治療及服用藥物調節血清素和去甲腎上腺素。

家恒形容，治療過程改造了自己。隨著治療取得成果，家恒的自信亦重新建立。由於學懂處理學習上的壓力，

他在學校的表現亦越來越出眾。昔日畏首畏尾的小子，已蛻變成時尚有型的青年。只是，最近要應付考試，情緒緊張得導致拉肚子。幸好校方體諒，特別讓他在考試中途休息片刻，幫助舒緩緊張。

家恒不怕讓其他同學知道他有此病，「每個人都會緊張，不過是程度不同吧。」他接受了自己的病。不過他也知道一些有同樣問題的同學，得不到正確的治療。「他們的父母不接受子女有這病，但這些父母不明白，不醫治，損失更大，會浪費青春。他們應該多接觸有關的資訊，認識這病。」他慶幸媽媽能了解他的需要，對治療起了很大的作用。事實上，像他這樣能於兒童時期便獲得正確診斷的患者，很多時父母其中一方本身就是「過來人」，因此特別容易察覺孩子的病情。

現在家恒的希望是唸心理學，讓他日能幫助其他像自己一樣的患者。■



胃氣脹來腸又痛 腸胃也有焦慮時



訪問經常焦慮症個案

Ada 還很年輕，卻已百病纏身，腸痛、胃氣脹、感冒等交替出現，幾乎三兩天便要光顧醫生，手袋裏總是裝著藥油、丸藥。由於胃氣脹影響了食慾，她的體重曾一度跌至90多磅，虛弱得很。

Ada本來就是一個容易緊張的人。唸初中時乘小巴，連揚聲要下車也不敢；中學考公開試時，試過一到試場就拉肚子。進入社會工作後，情況更嚴重。每次要見新客戶，她一星期前已開始緊張，總是擔心準備不足，害怕表現失準，有損公司形象等。加上如此不堪的身體狀況，情緒更形低落。

有一次，她因膀胱炎入院，需要照X光。她也明白那不過是普通的檢查，卻就是不知那裡來的緊張，拿著水杯想喝水，手則震過不停，後來更不停哭泣，嚷著要出院。但出院後，情況只有更惡化，整天躲在家中，什麼也不想做，除了丈夫之外，誰也不願見。

當時她曾到某私家精神科醫生處求診，對方說她精神緊張，給她開了鎮靜劑，幫助放鬆神經。但她覺得藥物幫不了什麼，反令她終日迷迷糊糊，疲倦不已，結果令她更感沮喪。於是她放棄接受治療，轉而做全身檢查，但報告結果出來，卻是身體很正常，只是膽固醇略高而已。

這個結果沒有令Ada釋懷反而令她更沮喪。此時的她，已陷入情緒混亂的地步，甚至想過以自殺作結。有次，偶然於上網翻查資料時，瀏覽了有關情緒病的網頁，發現自己的徵狀與資料形容的很相近，做自我評估時，更幾乎全中，於是決定求助。

經臨床心理學家評估後，指Ada患了經常焦慮症、社交恐懼症、抑鬱症及驚恐發作(panic attack)，她身體的毛病就是源於經常焦慮症。之後，Ada除接受認知行為治療外，亦接受現時這位對經常焦慮症有深入認識的精神科醫生的藥物治療。開始時，藥物的副作用令Ada很難受，但後來用對了藥，情況便開始好轉，精神也逐漸回復，也不再自殺的念頭，希望重燃。今天的Ada精神爽利，看不出有抑鬱焦慮的陰影，她也笑言現在再接觸舊同事，他們也察覺不到自己曾經發病。近大半年來，從前纏身的百病更忽然消聲匿跡，就連丈夫患感冒也傳染不到她。

回頭再看那段病發的日子，Ada也覺恐怖，簡直就像深淵一樣。幸好自己沒有放棄，願意尋求別人的協助；只是她覺得自己當初以為患的是腸胃病，被這些表面的身體病徵所蒙蔽，延遲了診治。若於中學開始出現病徵時，便能接受正確診斷，情況也許便不致日後那麼嚴重。■

Ada呼籲 與她有相同經驗的人，應及早尋求別人的協助，畢竟身邊還是有很多人願意伸出援手的。她更慶幸自己的丈夫和他的家人給她很大的鼓勵，認同她的病，尤其是丈夫，陪她看病，為她尋遍所有資料，在她最痛苦的時候一直支持她，令她很感動，因此她希望藉此機會，衷心感謝他。

Ada還向筆者透露，丈夫更因此而修讀有關心理學的文憑課程，更希望將來能夠進而成為臨床心理學家，幫助有需要的人。

焦慮 終日

訪問經常焦慮症個案

主動 求醫



陳先生，工程師，今年50歲，在1989年已患有焦慮症的症狀。當時覺得自己應付不了眼前工作，很擔憂和恐懼。加上不適應地盤噪音、人事方面又有問題，令情緒很低落。他主動求醫，看過私人執業的精神科醫生，當時醫生沒有就他的病況詳加解釋，但陳先生自己則認為是工作壓力導致焦慮症。

「當時吃的藥效果不顯著，更有失眠、便秘等副作用，所以只吃了一個月。其後，我換了醫生，接受了數個月的心理輔導，似乎對我有幫助，加上其後轉了工，壓力減輕，就不用再求診了。」陳先生認為當年是工作壓力才導致焦慮症。「當年壓力之大是之前從未面對過。」

在轉工後，情況雖然好轉，但他的情緒問題一直未能根治。直到近年，他又需要再度求醫。「雖然情況未至於回到89年般惡劣，但症狀仍會不時出現，影響我的工作及生活。所以在02年起我接受了現在這位醫生的治療，他證實我是患上了經常焦慮症。」陳先生在吃藥半年後，更同時接受臨床心理學家的認知行為治療。

陳先生分析他多年來主要有四種情況會令他特別焦慮：「首先是我恐懼開會。我的工作常要開會輪流匯報，未輪到自己發言時，我會非常緊張，嚴重地心跳、手震，發言時也會緊張得口齒不清、辭不達意。因此以前我在開會前要吃鎮靜劑。

「第二是當我統籌大型活動例如歡送會、或者需要代表部門出席重要的會議時，我會非常擔憂當日有意外或病倒而引致不能出席，甚至會擔憂當日塞車遲到，令事情因我而弄糟。若是四星期後的活動，我便會擔憂足四星期。

「第三是在聯歡會等活動上，若有抽獎，我會非常害怕被抽中，害怕上台時四周的目光集中在我身上，也害怕上台時若跌倒了便更尷尬。如此這般他們一面在抽，我一面在害怕。

「最後則是生活上的問題，我腸胃敏感，經常腹瀉，所以我很害怕去旅行。因為乘坐長途車時若果肚痛，不知應該怎辦？若要求領隊停車，豈非攔攔了全車人的時間？」

陳先生的焦慮，其實是典型的經常焦慮症病徵，處理小小事情都會變成壓力，產生焦慮，形成惡性循環的後果。

陳先生說他現在已逐漸擺脫了經常焦慮症的纏擾：「連同吃藥加上認知行為治療，前後約兩年半吧。臨床心理學家幫助我認清和面對自己的情況，也令我明白緊張人人會有，而很多情況是人力不能控制，焦慮也是多餘。」他描述臨床心理學家會逐項情況和他細談，例如意外或疾病可發生在任何人身上，因此而缺席甚麼活動也很正常；肚痛要求去廁所更是理所當然，誰也會這樣做；就算上台領獎時跌倒，別人也不會記得和在在乎。「至於開會，哈，我多加留意其他同事後，發現有些比我更緊張、更手震呢！」陳先生認識到原來這些這只是平常事，只要自己敢去面對、思考，是可以解決過份焦慮的問題。

「我公開我的病例，是想讓更多人認識經常焦慮症，能辨別自己與家人有否患上之餘，若情緒有問題也應該及早求醫，才是正確態度。」陳先生更著我們告訴讀者：「在康復過程中，家人的支持十分重要。」■