走出黑暗的日子

(本文章摘自中心通訊：2016年春季。文章未經許可，不得翻印或轉載。)

(文章經案主撰寫及同意刊登，此乃真實故事修訂。當事人盼望藉著真實經歷，幫助有需要人士能帶著積極的心境走出黑暗，重新康復及適應過來。)

某年某日為三十多歲陳女士的黑暗日子揭開序幕。她沒想到原來死亡就是那麼近，沒想到同事的惡作劇，對她的影響是那麼大！

陳女士自幼氣管敏感，對香氣很有反應，尤其一些濃烈的花香味。當她嗅到了，就會咳得半死。而在某日，她像平常日子一樣上班，在辦公室如常工作。她沒有想到於兩天前曾向一位同事表明自己對某種花香的潤手霜敏感，會咳得半死，於是希望她能體諒不要使用。但是兩天後，該同事依舊塗上。結果陳女士的反應比上一次來的劇烈。更糟糕的是同事在她躲在休息室期間，還伸出雙手到她面前，問過究竟？

這一幕的惡作劇令陳女士幾乎窒息，來了一個死亡的威脅。她隨即入了急症室，打了兩支腎上線素，自此咳和氣喘止息了，情況也穩定了。她本以為沒有大礙，誰知？另一個噩耗開始了。當晚，回家關燈入睡，她的腦袋就不停重播又重播，那天在公司咳得半死的情景，該同事伸手出來的影像以及聲音，她沒法子停下來，一次又一次的死亡威脅再度出現。她開始問自己，究竟該同事對自己做了甚麼事情，不停的問，自己再回答，腦海中不斷出現當時的影像，聲音以及自己的對話。由初頭的飲泣、哭到大哭，有點歇斯底里，到最後哭過不停。

這次是陳女士第一次經歷人生的極度驚慌，甚至乎在崩潰的邊緣。那天晚上，她幾乎完全沒有睡過；第二天早上，教會傳道人知道她的情況，來到她家探望與她一起禱告，感覺像放鬆了點；晚上可以睡至四個小時。到第三天的早上、下午及晚上，她分別和不同的朋友分享這件事情，透過大家的祈禱，她似乎都平靜下來。

可是到第四天清晨，她被家人的咳聲吵醒，之後，驚慌的感覺又再次返來，所有影像、聲音及對話也再次出現。她又再次陷入黑暗、心跳、手震、惶恐中。她知道這此情況已不受控制，知道要尋找家人、朋友、教會以外的專業人士幫助。

於是經朋友介紹下，找到了心理輔導。在輔導期間，她願意聽取專業輔導員的意見，學習透過行動，轉化自己的負面情緒，例如：不要讓自己腦袋空白，或當自己再次有驚慌的感覺時，停止手上的工作，離開原本位置，不要被恐懼的漩渦捲入無底深潭；也學習不同方法放鬆自己。透過輔導，她的情況好轉了。

而有些生理上的問題也要醫治，例如：失眠、心跳、手震等。於是她在差不多時間也看了精神科醫生，醫生斷症為“Phobia Anxiety Disorder(恐懼焦慮症)”。病因是與死亡威脅相關。醫生開了一星期鎮靜劑，食了藥，她每天可以睡到十二小時，沒有醒沒有夢。兩星期後覆診，情況都看似有改善。醫生再開了兩星期藥，更可以開始減藥。但到第三次覆診期間，由於有機會遇上該同事，結果還是失眠且出現許多焦慮，例如往旺角、尖沙咀等鬧市，會擔心在路上遇到該同事，焦慮再次困擾她。

情緒錦囊

1. 鼓起勇氣，接受專業人士幫助

要走出黑暗的日子，陳女士鼓起勇氣，積極面對困擾。她不僅定期接受心理輔導和藥物治療，還看了三本關於認識情緒的書籍。透過書中的例子和練習，她學會調整自己的思想去面對恐懼及焦慮。在專業人士幫助及閱讀自療的雙管齊下，當第四次到精神科醫生覆診，醫生大致認為她康復，如果她再沒有出現焦慮，就可以不用覆診。此時，大約是事發的三個月後，之後她仍堅持接受心理輔導，慢慢走出困境，並投入生活，及後到第五個月她已康復過來，並找到了新的工作。

2. 接受過去，展望未來

回顧昔日，陳女士明白事情已經發生，不能回到過去。人是要接受生命中，就是發生過如斯可怕的事情，都要走出黑暗，不能光駐足於黑暗中。而是要盼望光明，身體力行踏出第一步。人生的舞台，正是上演一套LIVE　SHOW，無機會NG。若果中間有一個鏡頭是出錯，故事還是要繼續演出，不能叫停。現在，走出了黑暗，遠離了陰霾，正昂首闊步到光明。

3. 珍惜眼前人，數算恩典

陳女士很感恩，神給她一個機會，好好去學習人生要接受不完美，學習分享，學習扶持。從這次經歷更要珍惜身邊每一位關心她的人。明白在患難中會找到盼望；有盼望就有出路。人生總有苦難，回頭看，每一個經歷也能數算出神的恩典，神也是保守她走每一步。

“我雖行過死蔭的山谷，但都不怕遭受傷害，
因為你與我同在”（詩篇23:4）

(本文章摘自中心通訊：2016年春季。文章未經許可，不得翻印或轉載。)

Counselling Services
輔導服務

電話：2339 5812
網址：http://www.hkbh.org.hk
傳真：2339 5813
電郵：cpsc@hkbh.org.hk
地址：香港九龍聯合道320號建新中心一樓
香港浸信會醫院 輔導及病人支援中心

輔導及病人支援中心成立於2011年(前身全人健康中心)，由資深心理輔導員為有需要的公眾人士提供專業及保密的輔導服務，以及為患者及親友提供心理及社交諮詢服務。中心並貫徹本院「全人醫治　榮神益人」的宗旨，致力在社區推廣全人健康理念，應邀請為不同的機構提供講座和培訓。