

焦慮症妹妹 不再焦慮

精神科醫生除了要與患者溝通之外，其實與其家人溝通，亦同樣重要。如果患者得到家人的支持，康復的機會亦會大大提升。

曾經有個個案，患者本人接受自己有焦慮症，但反而她妹妹，因姊姊的情緒病變得焦慮起來。

Ivy 是一個頗典型的焦慮症患者。有次她的妹妹 Mona 來陪診。筆者見 Ivy 對自己的病都頗有病悉感，而且康復的進度亦不錯。不過，筆者卻察覺 Mona 總是愁眉不展，似乎有點焦慮什麼似的。筆者於是問問 Mona 所謂何事。

Mona 說，由姊姊告訴她患上焦慮症一刻開始，一直未能接受，心裡焦慮起來。對著 Mona，筆者嘗試耐心地用醫學角度解釋患者發病的可能性。不過，講來講去，Mona 好似都未能釋懷，於是，筆者嘗試轉個角度，對 Mona 說：『你不用將情緒病看似天跌下來那麼重；其實，它跟傷風感冒不是太大分別。傷風感冒由過濾性病毒引致，只不過情緒病是由壓力，導致腦內傳遞物質有變而引起。在接受適當的治療下，情緒病就如其他慢性病，例如糖尿病或高血壓，一樣可以受到控制，當病情受到控制後，跟你與我沒有什麼分別。你接受到傷風感冒嗎？你接受到糖尿病或高血壓嗎？你會歧視傷風感冒、糖尿病或高血壓嗎？』

此時，Mona 整個人像是『叮』了一聲，腦袋開竅了，什麼迷團都解開了的樣子，什麼焦慮也一瞬間消失，對筆者開懷微笑，並連聲對筆者說：『多謝您，李醫生！你這番說話，對我畢生受用。現在我統統明白了！多謝您！』

Ivy 的病情頗快地穩定下來。那次覆診，筆者見到 Ivy 的酒渦在紅紅的面上浮現時，不其然想起 Mona 這位妹妹甜美的笑容啊。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 李永堅

原文刊載於太陽報 2013.10.20