

## 以問題處理問題

怕囉唆，不是年青人的專利。受到情緒病的困擾，還在身旁加多把嘮嘮叨叨的聲音，誰不會感到心煩？與其硬把你的意見強加於患者身上，很可能會得到反效果。倒不如以問題的形式啓發他，也許有意料不到的效果。以下一些問題也許能啓發你問問題：

最近心情怎樣？生活有甚麼不如意的事嗎？為甚麼會發生這些事情呢？假若如此持續下去，又會怎麼樣呢？不想這樣，可以怎樣？想這樣，可從那裏開始？甚麼時候實行？怎樣實行？為甚麼要實行？誰對你最重要？甚麼對你最重要？不實行會怎樣？實行了又會怎樣？

將以上問題的答案串連起來，會得出以下的結果：

最近心情糟透了！對甚麼事情也提不起勁，與同事家人常發生爭執，都要怪自己心煩氣燥，開罪了人家也不知。若這樣持續下去，終有一天會眾叛親離，或被失去工作，或家無寧日。不只影響自己的生活，更會影響兒子的成長。想避免這個結果，必須要正視問題。學習處理自己的情緒，處理壓力，需要時尋求專業人士協助。不為自己，也為了家人。越早求醫，康復得越快。諱疾忌醫，徒然讓問題惡化，耽誤治療，累己累人。痊癒後便能回復昔日的生活，也許會比以往更充實。不求名成利就，只求生活安穩。帶兒子到沙灘游泳，共享天倫，有機會一家到菲濟群島旅行，數年出席兒子的大學畢業典禮，便是我的最大心願。為了這些心願，馬上坐言起行，現在便上網尋找附近的醫務所，安排預約。

蘇格拉底從不直接教導學生知識，大部分時間都給他們問題，藉以引導他們的思考方向。據說美國著名學府哈佛大學的第一課也是教導學生如何發問。問，比勸、吩咐、嘮叨更有效。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 鄭志樂

Email: drclchang@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>