

家人應該做什麼 (一)?

- 要理解孩子的情緒，不能要求過高。

一名 16 歲的中四女生，每天都要拜訪學校社工，以舒解她的情緒。她訴說精神緊張，夜不成寐，同學都對她不好，以歧視眼光向她凝望。令她思想不能集中，恐怕不能完成學業。

社工發現她表情怪異，時而無端大笑，建議她見精神科醫生，作一評估。父母也顯得關心，與她一起前往。

背景資料顯示女學生有一兄長，就讀港大法律系，成績甚佳，自率性高；父母甚為自豪。而女生資質較差，比不上哥哥，但好勝心強，加重自己的壓力。一年前就診精神科醫生，診斷為焦慮症，服藥兩叁個月，輕微好轉，後因害怕倚賴，便停了藥。

在見過女同學後，醫生發覺她的情緒緊張是明顯的，尤其特別的是中途無故大笑，她說是因為腦海中突然浮現一些她不喜歡的人落難的樣子，不禁笑了起來。這種類似精神分裂的徵狀，須要再觀察。

可惜的是，在見父母時，情況有些特殊。母親也覺得女童有些情緒，需要關心，並不反對精神科跟進。但父親的態度則不置可否；他坦言女兒沒有問題，只不過是懶。她需要的是勤力，不要把時間虛耗在無謂思考上，事情便容易解決。

這也是不少父母的心態。他們心目中只怕兒女學壞或變懶，對情緒問題警覺不足。其次是他們感覺到精神病是一個標籤，對孩子的前途有影響，意味著性格的軟弱，不能承受壓力。所以寧願逃避，不敢正視。這往往把問題轉移和拖延，後果可能變壞。因為及早干預，一定有幫助。主要在聆聽及理解青少年的憂慮和擔心，加上勸喻和輔導，使她知道家人及長輩的支持和關懷，讓她心安，焦慮自然有所緩解；並不一定是長期服藥才有效。反之，一些短期治療，把情況及時控制，防止漫延，可能助她一生。

香港精神科醫學院勞振威醫生

原文刊載於星島日報