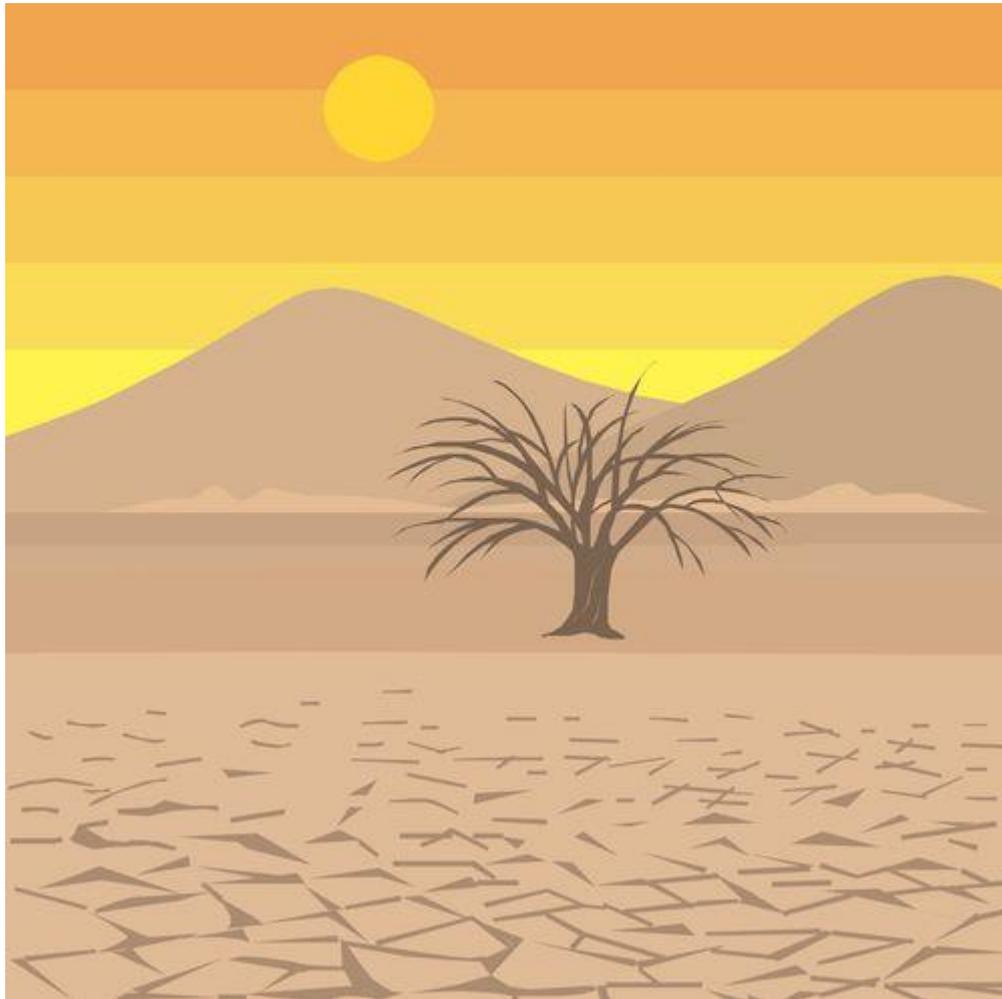


臨床心理服務



去年年初，一連串突如其來的事情，使我無法用慣常方法處理我的負面情緒。是我沒法集中精神，雙手不受控制地顫抖，眼淚不停地流下來，對周圍的事物缺乏興趣，工作和生活受到極大的影響。透過社工的安排，我約見了臨床心理學家。她診斷我患上抑鬱症，隨即轉介我接受一位經過治療情緒病訓練的家庭醫生的治療，同時安排與她作定期面談。

在最初幾個星期裏，我除了休息外，亦翻閱了有關情緒病的書籍，希望能盡快康復。三個月後，我感到一切已回復正常，於是決定停止所有治療。但事與願違，我在數月後再次出現抑鬱症的症狀。這次經驗讓我體會到，治療情緒病是不能操之過急的。於是我再次聯絡心理學家，開始新一輪的情緒治療。這次我依從她的建議，除了休息和服藥之外，更安排適量運動，與家人共享天倫和增加朋友間相聚的時間。患上抑鬱症給我最大的啟示：莫如反省到自己的做人處事態度和方向，再不會過份地催逼自己，並對身體發出的訊號作出回應。我現在較以往懂得享受緩慢的生活節奏和與別人分享的喜悅。