

「走出困局」

臨床心理學家王婷婷女士

「情緒低落」是一種常見的經驗。當親人離我們而去，事業遇到挫敗，身體飽受疾病的煎熬，感情受到傷害，經濟出現危機，我們往往會感到心情欠佳，失落、沮喪、悲傷。這些經驗和感覺究竟是怎樣？每個人的經驗各有不同，像跌進黑暗的谷底？鎖在鐵窗？或是困在自我封鎖的局？

正所謂「人生不如意的事十常八九」，在大多數情況下悲傷會隨著時間而淡化，但若這些感受持續或加強，我們當留意自己是否已經演變成「抑鬱」。開始之時候，我們未必察覺得到，以為自己懶疏，不停地掙扎、努力，但結果仍然是負面的，感到心力交瘁及無助。對身邊的事物漸漸失去興趣，疏離朋友，害怕透露自己的問題，覺得自己有很多不足夠的地方，工作與社交漸漸受到影響。更可能忽略自己身體的症狀，例如頭痛、腹痛、睡眠困難，胃口欠佳都可能跟情緒有關。情況每放愈下，就像走進看不到出路的困局。

這一刻的我們需要什麼？怎樣才可以走出這個困局？--- 自己堅強意志和家人、朋友一次又一次的支持、關心和鼓勵。提醒自己正處於人生的低潮，只要捱過這個艱難時期，必會重新振作起來。嘗試回顧自己以往成功的例子，勉勵自己一定會逃出這個困局。做一些簡單的事情，協助減輕無助感和痛苦的思緒。提醒自己就算不想吃東西，也要吃點以補充體力，繼續堅持下去。

相信我們身旁的家人和朋友，打開心窗，接受他們衷心的支持，關懷和鼓勵，讓他們與自己共渡困境，不要讓自己沉溺在痛苦中。讓他們分擔埋藏在心底的感受，亦讓自己在安全環境下重新經歷和感受這些傷痛，一步一步使我們的心靈得到治療。

當我們成功走出這個困局，回看以往這些痛苦的經歷，我們可能尋找到一些意想不到的 - 「智慧」，這些的經歷使我們更堅強，更有自信和力量去面對人生的每一個挑戰。