

最近看了一位患有廣泛性焦慮症的病人。

大半年來，她常常擔心和感到緊張，對身邊很瑣碎的事情也感到焦慮不已。除了精神緊張外，她也有多種不適。她感到無法安靜，容易發脾氣，容易手震，容易覺得疲累，難以集中精神；身體多處肌肉繃緊，心跳加速，呼吸不暢順，多汗和腸胃不適。睡眠更是嚴重受影響，常常擔心這樣、那樣，她根本無法入睡，對她造成明顯的困擾。

針對她的情況，我的治療計劃分為藥物及心理治療。我為她調配藥物，減輕她焦慮的情況和改善睡眠。我也幫她進行心理治療，改變她常常焦慮的想法。

覆診的時候，她說終於嘗到放鬆的感覺，我心裏暗暗感恩，感謝主藉我去醫治她。那一刻我想起一節聖經：「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音6：34）「你們要把一切憂慮卸給神，因為他顧念你們。」（彼得前書5：7）過往她常常為未來的事情擔心，其實將來發生的事情誰也不知道。今天的憂慮也不能改變將來要發生的事情，既是這樣，何必為明天憂慮呢？與其用今天的時間去憂慮明天的事情，倒不如善用今天的時間去享受今天。

願主祝福她，引導她找到生命中真正的平安和倚靠。

巧靈子/精神科



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong