

這一年，香港出現很大的動盪，我們常見「撕裂」這個詞語。人與人的關係撕裂了，政府與市民的關係撕裂了，社會撕裂了，關係撕裂了，道德撕裂了，不少脆弱的心靈也被撕裂。

在最近的社會運動中，我們每一天都要面對「撕裂」的新聞。政府與學生、警方與市民、社運與反社運、和平與爭執，父母與子女，每一天都充滿令人不快、擔憂的新聞。面對這逆境，無論是參與社會運動的人士或留在家中看電視的市民，當中有不少人都出現焦慮、抑鬱、失望、憤慨的情緒；甚至會有失眠、呼吸困難、食慾不振等不適，影響日常生活。

如果你或你的朋友有以上情形，可能已患上「適應障礙」。「適應障礙」是一種常見的情緒病，醫生或患者通常能夠在生活環境中找出導致病發的原因，例如失業、轉工、離婚、患病、退休等。患者一般都是抗逆能力較低的人，當面對逆境及壓力時，心理上不能作出適當的調整，導致情緒、身體出現變化。病情通常持續數月，患者逐漸適應了轉變的環境，壓力減少了，病情會自然消失；也有部分個案，病情不能舒解，轉化成更嚴重的精神問題。

面對「適應障礙」，醫生能夠為患者提供心理與藥物的治療。我們鼓勵患者與親友多分享感受，注意過健康的日常生活，飲食、睡眠、運動是同等重要。很多人也認同，宗教在逆境時提供了獨特的舒緩與支持，信心、希望、愛心往往成為逆境中最大的支持。信仰甚至是醫治「撕裂」心靈最好的良藥，能修復心靈的傷痕，為生命重新定立價值與方向，讓人能享受色彩豐富的人生。對抗周圍的撕裂，上天早把愛心與和睦賜給我們，讓我們一起抱著和平合一的心祝福我們的香港。

撕裂的關係該如何修復呢？我們參考一下聖經的提示：「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心彼此寬容；以和睦聯繫，竭力持守聖靈所賜的合一。」（以弗所書四章2-3節）

小毛醫生 / 家庭醫生

\*聖經經文引用《聖經新譯本》



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