

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

或許，每個人心裡都有一個超人。他擁有過人能力，超越限制，能人所不能，被世人讚嘆，贏盡掌聲，是衆人心目中的英雄。「超人想法」(superman thinking)在現實生活中，究竟會產生甚麼問題呢？

最近看到一個求助者，他心情非常鬱悶和沮喪，常常感到很焦慮，晚上睡不好，整個人沒精打采，覺得自己沒有用處，甚至有自殺念頭。他想把每樣事情做到盡善盡美，上司給他工作，他會做到認為「完美」為止；結果賠上了休息時間。近來換了新上司，上司常常對他惡言相向，並人身攻擊。家庭方面，他要照顧患上癌症的母親。他覺得自己面對工作或母親的情況，感到無能為力，對自己很失望和自責。

除了運用藥物治療，改善他的抑鬱情緒，我也建議他放下做「超人」的期望。人生在世，總有一些事情超過我們能夠控制的範圍。「一分耕耘、一分收穫」的人生哲理未必每次都奏效。就如面對生老病死——這個自然定律，醫生也不能阻止，充其量作舒緩治療，減輕病人的痛苦。無理的上司更到處皆是，要麼辭職不幹，要麼換個心態對待他，才能保護自己的情緒。面對壓力的時候，要分清楚甚麼可以控制，甚麼不能控制。對於不能控制的事情，轉用接納或適應的心態面對，能減低壓力。

有研究顯示，能做到「愛惜自己」(self-compassion)的人會比較開心、樂觀，不那麼容易焦躁、沮喪。「愛惜自己」就是願意用溫和、寬容的態度正視自己的限制，接納自己，不苛責自己。辛苦的時候，為自己打打氣：「你已經盡力，做得很好了！」留一些時間給自己放鬆心情，或者，做一些讓自己開心的事情。

「不要懼怕，因為我與你同在；不要四處張望，因為我是你的神，我必堅固你，我必幫助你；我必用公義的右手扶持你。」(以賽亞書41：10，《聖經新譯本》)

巧靈子/精神科專科醫生



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.tdwww.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