

奧運跳水的心理

本港免費電視台終能轉播倫敦奧運，實是廣大市民之福。可能是我年青時曾參加鯤鵬跳水隊的原故，我最愛看奧運的跳水比賽。不知大家在觀看跳水比賽的時候，有否想到其實跳水與心理治療是有很多共通點。

如你有觀看今屆的三米彈板項目，就會知道跳水員在跳板上的步伐是很講求節奏的。有節奏的步伐才能把跳板的反彈力發揮至最大，將跳水員反彈至半空。日常生活也一樣，沒有規律的生活會擾亂生理時鐘，影響睡眠質素。對原發性失眠的第一步治療，就是教導患者有規律的睡眠衛生。

在離開跳板的一刻，要向上跳才能取得高度；能取得足夠高度，才有足夠時間完成翻騰動作。但初學者常常因為害怕下墜時會撞落跳板而向前跳，因而取不到足夠高度。其實跳板承受着跳水員的體重，所以會輕微向下彎，即使跳水員向上跳，跳板還是會把跳水員拋向前。教練會與學員討論箇中道理，糾正其錯誤思想，再實踐正確技巧。認知行為治療的原理也一樣，治療師糾正患者的繆誤思想，教導有邏輯的思維，並在日常生活中實踐，情緒便會好轉。

身處半空中，跳水員需要集中精神，摒棄一切雜念，留意當下翻騰時的姿勢、所處的位置、入水角度，方能完美無瑕地完成整套跳水動作。靜觀減壓的方針也一樣，治療師教導病人把身體放鬆，摒棄雜念，留意當下身、心的每一刻反應，注意思想和感受，從而進入靜觀狀態。透過靜觀，可把負面念頭除去，使心境保持平靜，培養不批評、無求、接納和隨緣的態度。

由踏上跳板至跳進水裏，短短幾秒鐘的時間，卻蘊含着各種心理治療的道理和技巧。在觀看跳水的同時，不妨想想跳水員的心理質素，也許會有意想不到的收獲呢！



香港精神科醫學院鄭志樂醫生

Email: drclchang@gmail.com

原文刊載於星島日報