

成熟女士的鬱結

陳小姐，二十九歲，拍過六次拖，全都分手收場。剛剛和拍了三個月拖的男朋友分手了，情緒持續低落，家人帶來求診。

黃小姐，三十八歲，單身，渴望早日能找到終身伴侶，而父母亦催逼婚事，與一位比她年輕七年的男士交往，後來才知對方是有婦之夫，崩潰了。

李太，接受不了丈夫有婚外情，在考慮離婚之餘，又擔心餘生會孤獨終老，對離去還是留下作不了抉擇，工作時心神恍惚。

隨着社會環境的轉變，女性比以前變得更有學歷，有更好的工作及經濟能力。很多女士的條件比男士都要優秀，卻因此而找不到匹配的伴侶。到了適婚年紀卻又未婚的，都會被別人冠以「中女」、「剩女」等難聽的稱呼，加上中國傳統的觀念，令這些女性的自尊心進一步被踐踏，不少女士因此而患上抑鬱症而來求診。

處方抗抑鬱藥無疑能在短時間內紓緩她們的情緒，然而探索她們感情問題的癥結所在，協助她們認清真我，重新釐定立感情的位置和人生的方向，方能解決問題的根源。對一份既愛又恨的感情，作不了去留的決擇。心裏知道這份感情難有將來，但想放下時卻又依依不捨，工作稍一停下來時，他的影像便衝進腦海，抽離不到。即使明白感情已到了沒有值得留戀的地步，卻更害怕年華已去要孤獨終老，讓自己每天對着一個不再愛自己的人勉強生活下去。這些從當事人的角度來看，仿如墮進了不見天日的深淵。當問題得到適當的分析，配合相應的心理治療，再扶持她們在真實環境中實踐共同訂下的計劃，就有如從光明處拋下一根繩子，讓當事人找到出路和力量，逃出深淵的困局。

所謂「中女」、「剩女」，說穿了只不過是缺乏自信的人對有能力女士的貶稱。重新看清自己的優點，把眼光擴闊，並對生命中各項重要事情如家庭、工作、朋友、嗜好和感情等作出平衡的處理。能達至這境地，旁人怎麼稱呼，也會毫不在乎！



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