

困“車立”惡夢纏身

香港高樓大廈林立，大廈的層數一棟比一棟高，衍生出升降機（即“車立”）的重要性。不知不覺間，“車立”已成為大部分人生活的必須品，但，對精神情緒科來說，“車立”亦可以是致病元兇。

May 曾獨自被困於住所大廈的“車立”內，歷時三十分鐘，其間不時聽到一些像是電口扯斷的聲音，雖然管理員不時安慰 May，而消防員更在短短半小時內，安全地救出 May；但 May 事後有四星期不敢搭電梯，每天走樓梯往返地下和十多樓的住所兩遍，好不辛苦！May 經常發惡夢，夢境和困電梯有關，每逢下班時候，就會擔心如何回家，並且浮現困電梯的情景，人也慌張起來，May 自以為這些都是暫時性，故自行服些安眠藥了事，不過，由於情況未見好轉，May 丈夫心急起來，最後帶 May 救診。

明顯地，May 所患的是創傷後壓力症。正如醫生跟 May 解釋，患者曾親身經歷特別驚悚的壓力事件，就如困“車立”。如果患者心裏不斷重播這恐怖經歷或經常發惡夢，又或遇到相似的情景時，會回想起這件事和感到恐慌，而且避開令患者回想起當時情況的場景，以免不安再度浮現；不過，此舉動令日常生活有許多不便，包括影響工作、社交和其他生活層面。有些患者變得暴躁、忘記事件部分或全部經過、持續失眠或容易發脾氣和無法集中精神。這些都是創傷後壓力症的情況。

幸好，經過藥物和心理治療後，May 對困“車立”的負面思想和不理性已改善了不少，最後還可以放開心理枷鎖，重過正常的生活。

容許筆者在此再次呼籲，如果遇到一些突發事件，而持續不能解決，並影響日常生活，請不要猶疑，應盡快尋求專業意見。

香港精神科醫學院
精神科專科醫生李永堅

drwkle2@gmail.com

原文刊載於太陽報 2014.11.9