

請給我多一點時間

人的生命就像一朵花，花開總會有花落的時候。作為一位醫生，每日我們都要面對死亡。經驗越多，見的病例越複雜，病人的死亡率也相應提高。在與患者並肩作戰的同時，部份患者在大病當前都有著同一訴求：「請給我多一點時間！」

筆者在會診的期間，不時會見到一些患有癌症而導致抑鬱的病人，有部份患者因病魔纏身，產生自卑感、自暴自棄、心情變得低落。可是也有部份患者在與死神抗爭的過程中，心靈出現了極大改變。他們的心境變得平靜，他們不再執著，他們放下工作，不再看重瑣碎的事，全然活在當下。

無可否認大病令人經歷痛苦，可是它也帶給世人一些啟示，讓我們明白生命無常、短暫及何其珍貴！雖然病重有可能令患者充實地生活，再一次與家人緊扣在一起，可是病重這噩耗，也令患者產生強烈的遺憾。他們的遺憾大概是：「為何我要走至生命的盡頭，才學會重視和感恩生命？」

要讓心靈轉化，並不是一件容易的事。不過筆者在會診時，也會鼓勵我的病人當他們患小病的時候，進行自我反思。此外，我亦會邀請部份病人想像自己一天「病重臥床」，這刻嘗試問自己生命中最重要？什麼可以輕易放下？藉此讓他們明白在不幸出現之前，人人也可以選擇從此時此刻開始擁有積極的心態與實踐豐盛人生！

負面情緒對病痛百害而無一利，相反積極樂觀的心態能令患者早些踏上康復之路。小病是福，每次病痛都是給予我們心靈轉化的機會，它也可以是我們人生的轉捩點。即使病痛令身體轉弱，但是我們也可以如常地保持心靈富足！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>