

教職員的情緒健康

陳老師獲紮職進升為英文系主任，誰知熱愛教學的她，核心工務卻是行政多於傳授學問：例如處理人事調動、家長投訴、學生的行為問題、寫計畫書爭取撥款、一天到晚的開會。近半年來，她變得異常焦躁不安，一向運籌帷幄的她變得方寸大亂、精神萎靡、注意力欠佳，又徹夜難眠、頸背酸痛，焦慮情緒近乎失控。她的過份擔心不斷擴大，平時手到拿來的生活點滴頓覺煞費周章，還得擔心身邊同事的福祉、學生的罷課、家人和朋友的健康、社會的矛盾云云……這廣泛而持續不斷的焦慮感，不僅癱瘓其工作，她的社交及生活瑣事都受到嚴重影響。原來這陣子她患上廣泛性焦慮症(Generalised Anxiety Disorder)。此症是常見的情緒病之一，具持久性，其核心徵狀，就是無限無盡的憂慮，擔心的事情多如繁星。這病態焦慮的失控有如脫韁野馬，患者感受到不能自持的無力感。其他關連徵狀如下：坐立不安、疲憊不堪、欠缺集中力、急躁易怒、肌肉繃緊、睡眠質量變差。可想而知，長期受焦慮情緒的煎熬，不論社交、工作、家庭等關係都變得越來越糟糕。有醫學文獻指出，高達六成的廣泛性焦慮症患者都得不到適當的治療。說回陳老師的個案，原來她同事是過來人，及時發現她的問題，說服她接受精神科醫生的協助。醫生會作全面的醫學評估，排除其他生理病(如甲狀腺功能亢進症)。治療方針包括藥物治療和非藥物治療：選擇性血清素回收抑制劑、血清素去甲腎上腺素回收抑制劑、新型鈣離子通道調節劑等都是有效治療廣泛性焦慮症的藥物；認知行為治療是非藥物治療的主流，目標是令患者自我改變思想謬誤以及不能自控的問題行為。據筆者的臨床經驗，「兩管齊下」往往比單一治療的成效更高。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 李厚道

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