

精神健康：突破惊恐创造传奇—林美娥

播音：星星

蝴蝶是一位三十来岁的青年人，今天全心全意地在社区里服侍一些精神病患者。她是一个不折不扣的过来人，现在的她，乐意以自己的经历和爱心，陪伴那些正在受困于精神病患的人，期望为他们创造了一个生命传奇！

两年前，她因承受不了沉重的工作压力，加上畏缩自卑的个性，令自己持续在极高焦虑下工作。在那段日子，她每天都痛苦流泪，以画蝴蝶去舒缓情绪，但仍无法找到出路，最终诱发了惊恐症。

有一天，正在公司上班的她突然无法走动。入院检查之下竟发现病因是脊椎压着神经线，需要即时接受腰椎大手术，若手术失败，可能会终身瘫痪。同时，她也被证实患上广泛性焦虑症，及后再发现多种长期病患……一时之间，她身心完全无法承受重重打击而崩溃了。她无奈地接受手术，随后毅然辞去任职十多年的工作，但对未来不单感到惘然迷失，更是无望。

蝴蝶深被惊恐症操控着生命，仿佛被困在一个无边际的大铁框内，无法飞出去，以至对任何陌生人与事，都感到极度恐惧而逃避，生活在彷徨与无助中，要长期倚赖他人及药物才能生存。她失去了自信及自我价值感，内心极渴望被接纳及被肯定。

透过辅导，她重新探索自己的生命历程，引导发掘内在资源：在家庭里，她一直受到重视及爱护，特别是在患病期间，妈妈的悉心照顾和家人的支持，也给予她足够空间去处理身心创伤，大家只期望她能找到健康快乐，这些都成为她的强大后盾。与此同时，让她发现自己所拥有美好的特质，如善良、纯真、热诚、有爱心等，也因此得着不少挚友情谊；亦曾在工作上遇到和战胜不少挑战，表现杰出。

最大的收获，是在最痛苦迷失期间，有机会认识基督教信仰，让她具体经历神的爱，找到生命方向，神的恩典成为她突破与改变的动力。辅导让她重新认识及接纳自己，调校负面思维模式，确认自我价值，渐渐不需依赖药物，对未来重拾盼望，且敢于梦想。

蝴蝶曾经历失去与创伤，她能以非凡的勇气与刚毅，奋力完成社福界培训课程，踏上新里程碑，赋予人生新的动力和意义。今天，她已成为朋辈支援工作员，决心与精神病患者，同经历悲与喜。她不单战胜了惊恐症，更冲破了自卑畏缩的个性，成为一个生命的同行者。今天的她笑言：“现在的我，开心快乐，在中心工作，会员都称呼我蝴蝶姑娘呢！”蝴蝶终于梦想成真，能自由穿越铁框，展翅翱翔，飞得更高更远，创造了不一样的未来。

作者简介

林美娥，个人、婚姻及家庭治疗师，美国婚姻及家庭治疗协会临床院士

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。