

隨着港人健康意識的提高，不少人已養成定期體檢的習慣，但另一方面，對個人的情緒及心理狀況，往往卻缺乏關注，部分人甚至對心理問題諱疾忌醫，更遑論及早尋求協助。幸有私家醫院快將推出「心理情緒健康評估及指導計畫」，希望能藉此有助市民多加關注心靈健康。

文：Chris 部分圖片：星島圖片庫

專業導

釋除心靈疑慮

三分之一人曾出問題



■失眠或睡眠質素欠佳，乃最常見的心理負擔徵兆之一。

馮博士還指出，隨着社會經濟環境的轉變，生活壓力趨增，港人心理健康出問題十分常見，據統計約兩至三成人生中有過精神或情緒毛病。當中最常見為以下幾種，包括抑鬱症、驚恐症、社交焦慮症、廣泛焦慮症，以及強逼症等，這些都屬成人較常見的精神問題。兒童方面則以自閉症及過度活躍症等較普遍，建議一旦察覺自身或親友，常無故出現異常心跳手震、胃口欠佳、胸悶惡心、氣喘及失眠等徵狀，並持續存在負面和消極想法，即應鼓勵他們求助，盡早釐清問題是因生理或心理因素所致。

認識自己釋放潛能



良好的心理健康狀況，概括而言即是能持續輕鬆、喜悅的心情，這不但可改善生活質素，同時對工作表現，亦有正面和積極的作用。相信大部分人工作時，都曾發覺某些時間表現良好，有時則較為遜色，其實這與個人的心理狀態有密切關係。李博士解釋，如果心理上有負擔或種種憂慮，不但會影響與人相處，更可損害專注能力，甚至有礙思維、處事和決斷力，難以作出最佳的決策。因此某些欲提升工作表現的人士，好像管理階層及政治人物等，都會考慮透過心理評估，找出提升自己最佳心理狀態的因素，並探索長期維持該狀態的方法，從而釋放潛能，並提升實際工作表現。

實上人的心理狀況，可分為「好壞兩極化」和「不好也不壞」等情況。如只集中注視如何治病，又或改善情緒問題，最終得出的最佳效果亦只會是不好不壞。故必須改以最佳的心理狀態為追求目標，才可進一步將心靈提升至更健康的水平。

一般人多覺得為情緒心理進行評估，是一種較軟弱的表現，但事實為剛好相反，如能認識到為何自己未能達到理想的心理狀態，並加以改善，可令人活得更稱心及快樂。「世界衛生組織早有報告指出，心理情緒問題乃影響健康的重要因素，希望市民減少對心理評估的忌諱或誤解，事實上心理健康評估就如定期的身體檢查一樣，目的並非只為找出有否患病，而是希望預知可有損健康的風險因素，並盡早加以預防及糾正，令心理能保持最佳狀態。」李博士道。



新服務的另一個核心意義是希望藉此鼓勵市民，對心理情緒健康有更正確的認識。養和醫院臨牀醫學中心主任李永浩博士（上圖）解釋，多數人對心理評估都抱有負面的想法，認為只要無情緒病或心理問題即屬健康，但事實上人的心理狀況，可分為「好壞兩極化」和「不好也不壞」等情況。如只集中注視如何治病，又或改善情緒問題，最終得出的最佳效果亦只會是不好不壞。故必須改以最佳的心理狀態為追求目標，才可進一步將心靈提升至更健康的水平。

目標追求更佳心理

養和醫院臨牀醫學中心馮淑敏博士（上圖）指，新計畫的主要目的，是希望喚起香港人正確面對心理健康的意識。由於港人傳統上對心理或情緒問題忌諱較深，即使本身已出現情緒問題，亦不會主動求助，往往需要在親友多番鼓勵下，才肯求診面對。但任何心理問題均是愈遲治理，對健康的影響愈深遠。因此如能及早進行評估，實有助盡早找出問題所在，於病向淺中醫下，自能加快復元。

另一方面，因工作不順利而發脾氣、與人爭吵後情緒低落等，都是正常的情緒反應，只要過後情緒平復及能恢復正常即無礙，但部分人卻會過分關注這些正常反應，誤以為自己有情緒毛病，最終令小問題擴大，繼而受到困擾。其實如可經過正確的評估，釋除當時的疑慮，便可避免其後衍生的生理不適。「新計畫預計於3月正式推出，參加者需要先回答一系列的問卷，待有初步的評估結果後，再由心理學家進行深入的面談和評估，對參加者加深了解後，將就有關情況作出針對性的建議。」馮博士稱。



詳細面談拆解疑竇



■欲令身心均保持健康，只接受身體檢查並不足夠。

■問卷評估的得分只能作為參考，必須再經詳細面談才可找出問題的根源。