

什麼是死亡焦慮？

芝因為疑病症前來。她常擔心自己患有絕症，和大部分疑病症的病人一樣，她經常上網查看絕症的病徵，也常看專科醫生，而且對於所有不確定的事情，都感到焦慮。

所以她活得有規有矩。日子最好是能預期的，連每周末去的餐廳都不出3間，點的來去都是那3道菜，因為「肯定是這個味道沒錯」。那讓她感覺滿足而安全。她有點完美主義，在工作場所裏很被重用，但在日常生活中很焦慮不安。

我在跟她探討過她的疑病症後，她覺察到，自己的擔心是從「想法」開始，而不是身體的任何不適。她會因為看見一個廣告牌提到「癌症」而被引發焦慮，整天想着癌症的事情，回想起少年時曾吸煙幾年，說不定會生肺癌啊，然後就開始上網找資料，愈看愈心寒，甚至開始想到如果死了誰來照顧

母親……

幾節面談後，她也開始隔天練習10分鐘的靜觀呼吸，慢慢疑病症的焦慮減少了很多。

「原來真的沒有stress-free（無壓力的）人生啊……」一天她感慨地說。

「是啊！明白了這個，我們就自由了。」我說。

「也是。因為我一直在追求無壓力的人生。」芝意識到，她一直在抗拒承認生命中無法控制的部分，例如不論我們如何努力地保持身體健康，還是不能去除生病的機會。當我問她：「你會覺得好好照顧自己會令你有點內疚嗎？」她不斷點頭。她有強大的「自我犧牲」傾向，會自然地把他人的需要優先放在自己的前面：母親、老公、同事、兒子。沒有私人時間已是好幾年的事情了。

我問她人生有什麼想做但未做的事呢？

「我一直想學滑雪，但連旅行都兩年沒去了；我也很想學滾軸溜冰……還有……」她羅列了一大堆，愈說愈興奮。

她渴求自由，卻害怕不確定性，同時，她被責任重重綑綁。

「有什麼比沒法過一個想要的人生更令人焦慮的事情呢？」她立即明白了，這就是她死亡焦慮的源頭。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



有女士因為看見某處提到「癌症」而被引發焦慮。

【信·健康】捍衛健康非難事，心理健康要留意！【更多健康資訊：health.hkej.com】