

曾

智華

如果有一個壯健如牛的朋友突然患上絕症，我們會感到惋惜，天意弄人，無可奈何，但不會奇怪；但一個熱衷賽馬，喜歡把酒談天，性格開朗，擁有名氣，英明神武的男人告訴你，他有抑鬱症，想過要自殺，是否不可思議？曾智華就告訴大家，真的，他真的是抑鬱症，而他的抑鬱症是由驚恐症引發的。



「你」有沒有患過情緒病？沒有？那就對你講也沒用，你根本不會懂！」曾智華一開腔便這樣肯定，他認為沒有患過情緒病的人，絕對不會明白他的。

「根本就無人相信，我跟人講我有情緒病，無人會信！」何以這麼肯定？

曾智華先開始講述患病經過：「當初發現自己患了驚恐症時是2001年，當時駕車怕入隧道，怕上高速公路，接受過認知行為治療，好了五六成，於是又重過舊日模式的生活，又出來拼搏過。」

舊日的曾智華，自大學畢業後開始，每天平均工作16小時，除了要應付日常那排山倒海的工作量，還要處理各式各樣不同類別的工作，包括擔任電台和電視節目的主持人等極具挑戰性的前線工作，由於工作量繁重，他每晚只可以睡四、五個小時，十多年如此，長期嚴重缺乏休息。



十年驚醒恐中人



憑著一己之努力和才幹，曾智華的事業扶搖直上，平步青雲，到了三十多歲時，已經升為電台節目總監。那時的他，事業如日中天，炙手可熱，意氣風發，精力旺盛，然而，他並未察覺到自己已承受著極大的壓力，更沒有意識到自己的生理機能和情緒都長期處於緊繃狀態。

失驚無神受突襲

高峰的日子日日如是地過，到了1992年的某一天，觸目驚心的一幕終於爆發了，那種強烈的驚恐、那駭人的失控，那種徘徊在死亡邊緣的恐懼，場面歷歷在目，叫他畢生難忘。還記得就是在那個如常的早上，曾智華在游泳後，輕鬆愉快地駕車往位於九龍塘的電台上班，當駛到快近獅子山隧道時，他突然感到渾身乏力、頭很暈、透不過氣、快要窒息……，本來好端端的他，一瞬間，變得極為虛弱，更感到魂不附體，他感到自己即將死亡！

他很驚慌，不知道身體為何會出現這種情況，頓時手足無措，唯一能做的是把車子立即駛離高速公路，然後打電話叫家人把車子開走，因為他已經完全沒有信心可以獨自駕車了。

擾攘了一個小時之後，雖然身體的不適消失了，但他開始擔心自己是否患了什麼嚴重的隱疾，因此，趕忙找醫生去看個究竟，做詳細的身體檢查，包括驗血、心電圖、腦電圖等等，三番四次，報告都顯示他的身體機能正常，只不過是膽固醇略高而已。

然而，如此正常的的身體檢查報告並不能令曾智華感到心安，因為，那種驚恐，之後再一次又一次失驚無神地突襲他，每一次，他都像被迫到死亡的邊緣。

由驚恐十年後引發抑鬱症，曾智華醒覺到：「其實都是老生常談，減少些壓力，不要太緊張，但係可以觀察一下自己，如果發現突然情緒低落，無晒氣力，最喜歡的事都無心情，無興趣，無力，就要睇醫生。」



繼續看醫生、做身體檢查、接收身體無恙的驗身報告、受驚恐突襲……反反覆覆，沒完沒了，纏綿不息，無論用盡任何方法，病情總揮之不去……，病情每況愈下，除了不再獨自駕車到所有隧道，任何高架公路和天橋也不敢駛往，最後，連地鐵也不敢乘搭，甚至不敢去超級市場。這種生活，何等折磨人，他還哪有能力在事業上拼搏？

十年驚恐心惶惶

這種生不如死的日子，如是者捱了十年，到了2001年，終於讓他碰到生機。他找到了適當的治療門路，弄清楚自己原來患的是驚恐症，是情緒病中的一種。

在接受過臨床心理學家的認知行為治療後，病情進展良好。在2002年，他還在新聞發佈會上公開他患驚恐症的病情及接受治療的經過。

接受了認知行為治療後，本來已病得垂頭喪氣的曾智華，漸漸回復神采。他有能力重過舊日的多采多姿的生活，滿懷自信可以再戰江湖，可以再出來拼搏。

然而，病魔並未因此而放過他，到了2004年，突然有一次，「跟一班朋友去卡拉OK房看賽馬，準備好靚酒美食，一邊看馬一邊飲酒，好記得跑到第三場，中了場冷Q(連贏)，大家都十分開心，又跳又拍手又抱作一團，但自己就好似全身散渙，全身乏力，整個人虛軟，什麼興趣都沒有了，只係覺得好不妥，要立即看醫生，其實嚴格來講，當時應該立即入醫院！」曾智華說，他結果被証實患上了抑鬱症，整個人好像沒有了能量，做甚麼都無心機，覺得好疲倦。他說：「當你連最有興趣的事，最喜歡的事都不想做，就是出事了，像我，喜歡跑馬，喜歡飲酒聊天，連這些都提不起勁，這是抑鬱症徵狀。」曾智華又說：「家庭無問題，財富無問題，智慧無問題，事業無問題，好端端一個人，為何會想到死，想到跳樓呢？根本不是精神有問題，而是生理出了問題。」

曾智華用車來比喻自己，他形容自己是架超級跑車，本來可以用20年，但「一開波就谷到行」，當初不斷用盡力去踏油門，踏呀踏，用到盡，「我又做管理，又做幕前，又要直播，結果3年就『踩到車頭霖，踩到爆偈(機)』。像我這種要求高的人，最易患上抑鬱症，樣樣要做到100分，無100分都要90分，不停狂谷，到頭來，極度刺激個腦，終於出事，就像超級跑車都要『爆偈』。」

驚恐引發抑鬱

曾智華形容患抑鬱症是最孤立無援，未曾經歷此苦的人無從明白，他的同事不相信，連家人亦不理解，總是以為只是工作過勞等等一般人想到的理由。「抑鬱症最慘，講又無人明，無人信，總是自己想來想去，但總沒個出路，所以好多抑鬱症病人最後都寧願去死，因為真的好痛苦，無了期。抑鬱症不像其他病，例如痛症，可以打止痛針，甚至打嗎啡止痛，但抑鬱症不同，內心的痛苦只有自己知，人家看你只是心情低落，無精神。

「即使生癌做化療、電療，人家都看到你脫髮、嘔吐；但抑鬱症在表面就什麼也看不到，而內裡就好痛苦，只有自己知。」那怎麼辦？「知道自己有事，就要看醫生，別人幫不了忙的，有事就看醫生。」



曾智華現在接受藥物治療，病情大為好轉，想當初他所接受的認知行為治療，糾正了思想謬誤，也該記上一功。



有病就去醫，問過來人曾智華，抑鬱症可否預防？曾智華認為他的個案是可以預防的，因為他可能是精神太過緊張，樣樣工作都係又緊張壓力大，像直播節目，做大show 等都是好緊張好大壓力，對自己要求又高，便迫爆自己神經系統；由神經緊張，導致驚恐症，最後引發抑鬱症。「現在架車維修好了，自己知自己事，不要再谷囉，所以我的個案是應該可以預防，現在工作不會太搏命，輕鬆些。」曾智華又用跑馬形容自己現時的「搏殺」心態，「我是一匹第二班馬，如果谷到盡，可以跑一班賽，不過分鐘會跑死；不如落第三班跑，輕輕鬆鬆，隨時都贏得。」

以前曾智華接受認知行為治療時，無需吃藥，2004年的「爆偈(機)」後，他開始接受藥物治療，一吃藥就試對了，「好明顯有幫助，我覺得好幸運，因為適應藥物的過程好辛苦。但一定要試，難道死了算？不過試藥期間最好要有家人陪伴，因為這段時間可能會好辛苦。抑鬱症一定要吃藥，去年試過在加拿大休息了整個月，沒有用，根本不是休息一下，病情就可以好轉，所以現在都一直吃藥，感覺好正常，我不知停藥會如何；不過又覺得這些藥應該沒有依賴性，試過忘記吃藥，都無特別，所以便繼續吃了。現在感覺好好，好正常，當然，亦不可以像以前，踩到盡，現在不會令自己太緊張，就算自己是法拉利，遇到本田仔飛車而過，都無所謂啦，雖然知道自己也可以踩快些，不過亦知道車頭已經壞過，不會踩到盡了。」■