



溫老師園地

# 遠離憂鬱—為心靈找個出口

文／許經浚

前陣子港星張國榮跳樓自殺身亡消息傳出後，震驚華人社會，除留給我們無限追思外，對於其遺書中所述心情憂鬱，活得很痛苦，亦再度引起世人對憂鬱症的重視。

根據世界衛生組織的研究發現，平均每一百人就有三至五人罹患憂鬱症，而終身盛行率更高達二〇%，乃與癌症、愛滋病同列為二十一世紀三大疾病之一。而台灣地區近年來自殺人口已竄升全國十大死因的第九名，而其中八十五%以上的自殺案例都伴隨有憂鬱的問題，因此如果覺察自己或周遭的人有情緒低落，或懷疑可能罹患憂鬱症時，千萬不要諱疾忌醫，應積極尋求協助。

## 什麼是憂鬱症？

憂鬱症，是「一種陰霾般的情緒低落籠罩的心理疾病，宛如織網般地難以揮去，而不是一種短暫可消失的情緒低落」。通常一般人心情自有起伏，因此難免有低落、消沉、沮喪的時候，而在一生中或多或少都會碰到極大的挫折與壓力，或因人際、家庭、工作或學業等諸多壓力事件，使得情緒無法獲得有效的紓解，週而復始一再累積，很快就會產生「憂鬱」情緒，大部分人情緒低落一陣子後，可以再開朗起來，但少數人因個人因素及在缺乏適當的情緒調節與良好的社會支持下，會將情緒狀態延伸為一種病態，以致於心情與行為都受到影響。



## 如何辨識憂鬱症

憂鬱症患者在情緒上最明顯的就是有「三大感覺」，即無助感、無望感、無價值感。患者會覺得自己做不來，卻又沒有人可以幫助（無助感）；對未來沒有希望，用灰色眼光看世界（無望感）；對自己沒有信心，不知道活下來做什麼（無價值感）；當患者處於這一種對過去的無價值感，對未來的無望感，對現在又覺得沒有任何事情可以幫助他的無助感，這樣否定、空虛又無助的心境的確令人萬念俱灰。

台灣憂鬱症防治協會提供了憂鬱症九大症狀供我們來辨識，當我們出現下列四項以上的症狀，且



持續兩週以上都沒有改善，就應該注意並及早求助專業醫師及諮商機構：

- 一、低落情緒（如常感悲傷、淚流滿面、空虛等）。
- 二、明顯對週遭事情失去興趣。
- 三、暴飲暴食或沒有食慾，使得一個月內體重改變（增加或減少）百分之五。
- 四、每天都嗜睡或失眠。
- 五、行為變得躁動不安或呆滯遲緩。
- 六、每天都覺得疲倦、虛弱無力、沒有精神。
- 七、過多的罪惡感，覺得自己是沒用、沒有價值的人。
- 八、注意力不集中、記憶力減退、判斷力變差、無法下決定。
- 九、出現自殺念頭。

### 如何預防憂鬱症：

#### 一、 建立開朗、理性的認知思考模式：

當情緒出現低潮時，首先是立即轉移注意力，讓自己全神貫注在自己有興趣的事物上。因為根據心理學研究「人的思考可以創造情緒」如果你滿腦子被負面的憤怒、自卑、怨憎、沮喪所佔據，就容易陷入消極悲觀的泥沼中，所以當遇到壓力、情緒低潮時，立即轉移到其他可以自己全心投入的事情上，並且給自己注入一些正面且積極性的思考；如果我們能從我還可以做些什麼事可以使這件事更好或從這次的經驗我學到什麼的角度去面對，總比事後的指責及自責更富有意義。

#### 二、 適度的運動及正常飲食起居：

嘗試著找個喜歡的運動，或是學習瑜伽、冥想、按摩、腹式呼吸等，也是對於心理的活力有很大的幫助，當一天的工作完後，不要吃飽飯就坐在電視機前，特別是休閒假日，不要只待在家裡，無



論是登山、釣魚、打球、游泳等，只要有興趣的活動都可以，消極的在家裡無所事事對健康是沒有幫助。此外，要保持生活規律、睡眠充足與均衡飲食營養，這些均對舒緩壓力很有幫助。

#### 三、 社會支持系統的建立：

平日應多增加自己的社會支持，也就是多與家人、朋友、同學或同事互動及連繫，透過人際互動交流及知識經驗的傳遞，可以增進彼此的了解及關心；當自己感到絕望無助時，他們也才能適時伸出援手，此外，當情緒低潮時最忌諱將自己躲起來，應盡量與朋友保持聯繫或是主動參加一些志工團體，藉由幫助別人來幫助自己平衡心境，會更容易度過生命的低潮期。

患了憂鬱症，絕不是你的錯，更不要以為是件不光彩的事，而諱疾忌醫，其實它只是一種疾病，跟其他疾病一樣都需要接受治療而已，憂鬱症並不可怕，就怕身受其苦而不知所措，只要能認清憂鬱、勇敢面對，尋求專業醫療及心理諮商人員協助，相信快樂歡笑很快就能重現。（作者任職於海巡署人事處專員【溫老師】）