

悲情人生—憂鬱症

有時候，“悲情”無故地瀰漫四周，難以驅散，長期影響生活，這就是憂鬱症的出現了。



憂鬱症的心理治療及環境治療都相當重要(阿郎攝)

人是情感的動物，我們會歡笑、會生氣、會驚訝、會憂愁。隨著周遭的人事變化，適當的表現各種情緒是正常的狀況。但是有時候，“悲情”無故地瀰漫四周，難以驅散，長期影響生活，這就是憂鬱症的出現了。

生離死別而悲傷，這是人之常情，但是正常狀況下應該幾天、幾星期就逐漸化解；即使哀痛莫名，也不過是哭泣內疚，心神不寧一陣子。假如反應過長，長達數月數年；反應過烈，不飲不食，甚至絕望自殺，這種反應便成為病態了。

本是人之常情 過度憂鬱需幫助

所以首先要陳明的是：憂鬱本來是人之常情，假如發生的對象、發生的時

間、發生的程度不適當，影响到一般的日常生活狀態，這才是需要幫助的憂鬱症。

憂鬱症包括了許多方面的症狀，情緒上的症狀最為明顯，病人覺得生活沒什麼樂趣，覺得空虛，不滿足，無力、無助，常常會想哭，却不一定有什麼對象可哭，也常會發脾氣、生悶氣。

有許多人的情緒症狀不太明顯，反而都以生理症狀為主：許多病人食慾變差、體重減輕、晚上輾轉難眠，也有少數人胃口奇大、體重增加、終日沈睡。性慾減退、頭痛頭暈、腰酸背痛、胸口鬱悶、便秘、月經不正常……等等也是常見的症狀。許多人會連想到自己是否“腎虧”，“欠血”等等報章廣告常見的說法而胡亂投醫。

思想上，病人往往充滿灰色黯淡，經常對自己過去的作為加上悲觀的註解

，抱怨自己、譴責自己，討厭自己的長相，討厭自己的生長環境，覺得自己一無是處，能力不如別人，自尊心減低，對未來更沒信心，覺得一切都毫無價值，不如一死百了，自殺算了……。

病人在行為上則顯得愁容滿面、無精打采，行動、說話顯得遲鈍、疲倦。做事效率低落，常會顯得過度依賴別人。有時一些病人會呈現焦躁不安，言行激動的状态。

病因多樣性 重視身體疾病

正如許多精神心理疾病一樣，憂鬱症的病因是多樣性的，常常沒有特定明顯的原因。不過有一部分憂鬱症，來自身體疾病的影响，由生理層面使腦中掌管情感的部位發生差錯，而出現憂鬱症狀。下面列舉一些可能引起憂鬱症狀的身體疾病。

1. 中風或蜘蛛網膜下出血等腦血管疾病。
2. 有些癡呆症患者發病初期。
3. 巴金森氏病。
4. 腦瘤，或其它身體部位的癌症。
5. 甲狀腺功能低下，或腎上腺疾病。
6. 惡性貧血。
7. 頭部外傷也可能有憂鬱症後遺。
8. 高血壓患者服用抗高血壓藥物的副作用。
9. 神經梅毒病患。

列舉這些身體疾病，可以讓這些病人或他的家屬有心理上的預備，一旦出現憂鬱症狀，仍應就教於醫師，得到合適的幫助及治療。

憂鬱症的病因是多樣性的，心理因素如失落、自尊心受損、攻擊衝動的內射、負向的認知；環境因素如生活變故

、壓力過重、個人或家屬的身體疾病；個人的性格特質都是憂鬱症可能的致病因素。所以治療上，心理治療及環境治療都相當重要。藥物治療則以憂鬱症狀的消除為目標。

治療憂鬱症 醫師指導多方協助

藥物治療上，包括抗焦慮劑及抗憂鬱劑的使用。藥物的作用可以中斷“愁上加愁”的惡性循環，使其它治療更順利地進行，由於使用方法、副作用的問題不少，需要醫師密切指導使用，才能藥到病除。

心理治療需要醫師或治療者與病人建立良好關係，讓病人了解憂鬱症的性質以及治療方式，疏解病人情緒，克服憂慮，並注意病人的自殺傾向，適時給予協助。

除了以上較屬支持性的心理治療以外，治療者視病人狀況可更深入予以認知及領悟性心理治療，幫助病人對自己、對別人、對環境有更健康、更樂觀的看法及更有效的適應方式。

環境治療則可包括參與活動及家人支持。一方面避免病人社交上退縮，一方面促進病人的人際交往。而家人對於病人往往有些誤解，例如認為病人偷懶或意志不堅定等等。醫生應對家人詳細解釋指導，使家人能在病人情緒遭受困擾時予以支援，提供病人有求助抒發的管道，不致發生病人自殺的慘劇。

總之，憂鬱症的治療需要在醫師的指導下，多方面的協助，病人的悲情才有雨過天晴的一天。 ■

蔡文哲