

心靈花園：粉藍的心情與深黑的憂鬱症

瀛苑副刊

■ 諮商輔導組

每個人生活中的心情總是有起有落；有時愉悅、高興，有時沮喪、抑鬱，如生命中的色彩，豐富而多變。因為人是有情緒的動物，所以這些都是正常的情緒變化，生活中難免有挫折和失望，這些挫折和失望所產生的壓力會造成情緒低落、抑鬱、難過、悲傷等，這是相當普遍的經驗也是自然的反應。但心情上一時或偶而的憂鬱有別於對日常生活、自我功能造成很大影響的「憂鬱症」。

很多因素可能產生低落的情緒，例如（1）與親愛的人生離或死別：包括和男女朋友分手。（2）失去所珍愛的事物：如遺失對自己有意義的紀念物。（3）生病：罹患重大生理疾病可能會伴隨憂鬱的情形，躁鬱症也會有躁症與鬱症輪流出現。（4）重大失敗：當事人主觀感覺對其自尊或自信心重大的打擊，如被當或失業時。（5）經濟上的損失等等。有些人不覺得自己有憂鬱的情緒，而是被身體的不舒服所困擾。如胸悶、腸胃不舒服、上腹痛等，但事實上生理卻沒有問題，而是心理失調所引發的心身症。

心情憂鬱，通常於事件發生不久，會有情緒低落的反應，但會隨時間漸漸沖淡。一般而言，壓力事件消失後，發展出新的適應模式，憂鬱現象會自動消失。但所謂「憂鬱症」可能沒有明顯的外在事件，或當事人平時是個活潑、開朗、外向的人也會陷入憂鬱狀態。嚴重的「憂鬱症」在（1）情緒方面：除了悲傷、愁苦、失去生活的樂趣；有些人也會焦躁、不安、易怒。（2）認知方面：悲觀、絕望、無助、自責，沒有價值感或罪惡感，對過去的失敗會一再回想，誇大自己要負的責任，也會有自殺意念或計畫，思考速度會變緩慢，覺得無法思考甚至是無法感覺的狀況。（3）生理方面：飲食及睡眠習慣也明顯的改變。可能沒有食慾，體重驟減；也可能暴飲暴食，體重暴增。有人很早起床睡不著，有人整天昏睡。（4）行為方面：動作、說話都變慢，體力變差、活動力緩慢，失去活力；工作沒效率、沒耐心甚至無法上課、工作，遠離人群不與人溝通。（5）精神方面：嚴重的情形甚至會伴隨一些精神症狀，如妄想或幻聽。這些憂鬱症患者精神上都非常痛苦，且自認這種痛苦是永無止境。

憂鬱是普遍的情緒，但「憂鬱症」是種疾病，由多種因素：生物—心理—社會交互影響，包括（1）遺傳：其中躁鬱症被認為有遺傳相關性（2）生物化學方面：大腦神經化學物質失去平衡（3）心理社會方面：失落、自尊心受損、自信心降低、對外的憤

怒與不滿向內投射到心理，而認為是自己不好。不良的思考習慣：對事情易做負向的解釋，二分法、極端化。行為上學到無助的行為模式；性格上傾向完美主義者或依賴性較強者容易對壓力產生憂鬱的情緒。

人生不如意十常八九，平時可學習一些簡單的方法使心情變好，克服憂鬱的發生；學習對事物及自己有更多面向的認識，而非只是負向的觀點。遇到挫折能學習以挑戰的心態去克服而非消極、逃避，讓自己處於無助的狀態。當心情低落時讓自己享受此「粉藍色」的狀態，在沈靜中深思；當作是檢視自己的大好時機，進一步瞭解自己在乎什麼，什麼對自己是重要的。但當陷入「深黑色」憂鬱的狀態，不可自拔且影響到日常生活功能時，就表示可能生病了，一定要即時就醫，以免耽誤治療，造成無可彌補的傷害。目前的醫療、藥物大都能有效的控制症狀；身邊的親友也要積極的認識疾病及參與治療過程。讓每個人都能從「憂鬱的情緒」中成長，從「憂鬱的疾病」中看到人性的堅韌及包容。