

心靈花園—朋友難過的時候該怎麼辦？

瀛苑副刊

文□諮輔組

Q：其實不是我的問題，我有個朋友他常常不來學校，問他怎麼了他也不說，總覺得他鬱鬱寡歡，甚至說就算死了也沒差，打他手機、約他出去玩或吃飯他都沒興趣或沒勁，好擔心他那天真的想不開……這樣的他是不是有憂鬱症？要帶他去看醫生嗎？我又如何開導他？

A：同學您好！看到你對朋友的擔心與關心，很讓人窩心。面對情緒低落的朋友，往往會讓我們無所適從，有時候著急地想帶他就醫，或做些能幫朋友更好，更開心的事，但過度的關心也會造成他的壓力！有時候情緒低落代表對方走在人生的幽谷，正在經歷一些特殊的風景，用不同的方式面對生命。身為朋友的我們只要相信他能渡過，也願一路陪伴他就可以了。只要用平常交往的方式，加點關心問候就很夠了，以下提供一些陪伴情緒低落朋友的重要原則：

一、不當精神科醫師：千萬別隨便拿「憂鬱症」、「躁鬱症」、「焦慮症」、「創傷後症候群」等標籤貼在正傷心難過的朋友，因為當事人已經為自己的狀況苦惱，這時又被人說「有病」，他會有何感想？何況診斷須由受過專業訓練的精神科醫生嚴謹的評估，身為朋友的我們，千萬不可以隨便亂貼標籤或自行判讀別人。

二、不當人生導師：朋友不開心，我們常會提出一些建議及想法供他參考，比方「想開一點，沒什麼大不了。」「人生也不過就是這樣！」「比你更慘的人這世界上還很多。」或建議他□她環島旅行散心、睡覺或唱KTV，這些方法雖然都滿不錯，但面對情緒低落的朋友，這些方法雖有道理但沒幫助，反而更增加他們的壓力。

三、不當老爸老媽：看到朋友難過想要幫忙是正常的，但幫到三餐幫忙買、早晨 morning call、晚上 say goodnight、功課作業都代勞等就太超過囉！因為這些會讓情緒低落的朋友覺得：「我真的什麼都不能做。」反而更增加他的無力感。

四、不當歡樂小丑：也許我們會試圖講笑話讓朋友開心解悶，但有時他們需要的就是一個與憂傷共處的沉默時刻，這時與其強求他們快樂，不如讓他們擁有「沉默憂傷權」！

五、當個專心的清道夫：身為朋友的我們如果能讓好朋友傾倒心裡垃圾對他們會很有幫助，安靜地聽，不需要批評，不需要打斷，不需要建議，就已完成讓朋友一吐心裡苦水的重要工作！專注的傾聽能讓你的朋友有莫大的寬慰。

六、當個有美感距離的平行線：和情緒低落的朋友相處有時是件不容易的事，掌握彼此間適當距離是一門重要的人際修養，請謹記「平常和對方互動、相處維持在不讓對方感覺不舒適的適當平行，若非常時刻（如對方想自殺）就儘量維持2人間舒適的距離」，如此方能讓對方感受到你的體貼與尊重。

七、當伴月的一顆星：每個人都如同一顆走在自己軌道上的行星，有著自己的運轉週期，天有陰晴月有圓缺，人亦如此有生命的高高低低。好朋友要像陪伴月亮旁的一顆星，在晴朗的夜晚和它一起豐富整片寶藍夜空，烏雲滿罩時也陪它一同隱藏自己的光輝，靜靜地休憩。然而星星不是個月亮，它有自己的週期及憂歡。因此，別忘了照顧朋友的同時自己也要喘口氣歇歇吧！

身邊朋友的關懷與支持是最好的精神糧食，因此當朋友有心事或狀況找你，記得上面幾項原則，提供適切的關心，由於你第一線的關心，很可能阻止一件悲劇的發生！