灰色天空的 一絲暖陽(文／諮商輔導組提供)

書香聊天室

小□與小萱是同學兼室友，兩人一同從台南北上唸書，今年已是第二年。地緣相近加上生活背景相似，兩人都能分享彼此的秘密，感情也比其他同學更親密。這幾天小□在半夜常被小萱的哭聲吵醒，詢問小萱究竟發生甚麼事，小萱不是沉默不語就是說些雞毛蒜皮的小事。小□試著去安慰小萱：「事情的好與壞都會過去，明天還是很美好的。」但她總是搖搖頭對她說：「你不懂。」。小□試著以小萱喜歡的活動轉移其注意力，但她卻總是提不起勁。小□好煩惱，不知道如何去幫她…

小□的故事是否有點熟悉－當你看見好友失去生活動力、無故哭泣，在你腦海是否會浮現「憂鬱」的字眼？是否想要嘗試幫助他，卻不知該如何是好？以下提供幾點簡單卻很實用的判斷與陪伴守則，或許當你遇到朋友看似「憂鬱」時，可以即時成為他生命中拉他一把的重要貴人！

一、什麼是憂鬱？人一輩子難免都會經歷，然而「憂鬱症」卻可能是一個人生命中最難以承受的一段歲月。當你看見身旁的朋友總是莫名的哭泣、提不起勁、失眠、食慾不振/暴食，顯然「憂鬱」已經圍繞在他的生活裡，也可能亮起了「憂鬱症的紅燈」。

當我們遇到某些不愉快的事情時，也會沮喪、憂鬱，或哭泣來宣洩，而「憂鬱症」卻有著複雜的身理、心理的診斷與評估，無論是「憂鬱」或是「憂鬱症」我們都不能輕忽它對當事人的打擊與影響，因此以下提供「精神疾病診斷準則手冊」中主要的憂鬱症狀指標（9項指標中必須包含第1、2項），當你遇見朋友符合以下大部分症狀的時候，不要懷疑，請伸出你友誼的手，拉他一把。

1.情緒低落；2.明顯對事物失去興趣；3.體重下降或上升；4.嗜睡或失眠；5.動作遲緩；6.容易疲倦或失去活力；7.無價值感或強烈罪惡感；8.注意力不集中或猶豫不決；9.經常出現負面的想法。

二、真誠的陪伴不一定要太多言語，憂鬱者容易陷入自己的負向思考漩渦中，讓自己的情緒更加低盪。此時，陪伴者的心意若能加上適當的溝通技巧，會使接收者得到正面訊息的效果加倍。其實，最好的辦法是直接傳達「如果你想說，我很願意聽。」的訊息。而陪伴不意味著要時時刻刻的守在他的身旁，但要明確地傳達給憂鬱者知道「如果你有需要，我會在你身旁。」即使只是一通電話的聯繫，也能讓憂鬱者感受到你的溫暖。

三、小心！地雷！

陪伴憂鬱者，有些東西是不能做、也不能說的，提醒大家應避免觸及6個地雷問題！

1.不急著指責或否定他的想法、他做的事或他的計畫，應該先聽聽患者的說法；2.不要強迫憂鬱者做他不想做的事；3.不指責憂鬱者的無理或情緒，如果他出現極端的想法，可以提供不同的想法，讓他們參考；4.不要用負面的舉例或是激將法刺激或處理憂鬱者的情緒；5.不要失去耐心：陪伴者情緒的宣洩，會影響憂鬱者情緒，而再度受傷；6.不要一昧地詢問憂鬱者「你為什麼不快樂？」或「不要想太多」之類的話語。

四、貼近憂鬱的心

貼近憂鬱者的心，是幫助的第一步。以下提供大家幾個陪伴憂鬱者的方向：1.對憂鬱症有正確的認知及瞭解，如有必要，需協助就醫或配合心理諮商及治療，並與醫師充分的配合；2.積極的傾聽；3.給予正向的鼓勵及支持；4.諒解憂鬱者有情緒無法控制的障礙；5.主動給予憂鬱者問候。（參考資料：董氏基金會）

照顧別人的時候，別忘記也要照顧自己喔！

商管大樓 B413室諮輔組關心您