

停止暗夜哭泣 遠離藍色憂鬱

專題報導

「你憂鬱嗎？」人生不如意事十常八九，要想永遠像彌勒佛一樣笑口常開談何容易，尤其現代人在忙碌的生活下，往往壓得喘不過氣來，於是一股憂鬱潮正悄悄蔓延。

「憂鬱」與「快樂」不過是「一線之隔」，如何跨越界線全在於自己的一念之間。抑鬱的心境若尋不到舒緩的通道，的確會讓人深陷自我築起的象牙塔中，無法自拔，可是憂鬱並不代表就是得了「憂鬱症」，有時只是一時深陷在困擾的情緒中，當這個情緒過了，也就撥雲見日，但重度的憂鬱會漸漸形成所謂的憂鬱症。

依據醫學報導，憂鬱症共分為季節性憂鬱症、假面憂鬱、輕鬱症、躁鬱症鬱型、重鬱症等5項。分述如下--季節性憂鬱症：秋冬之際，憂鬱症特別明顯，並有倦怠、嗜睡、暴食等症狀；假面憂鬱：不會使用情緒的字眼表達感受，卻被身體的不舒服深深困擾，常因胸悶、腸胃道不舒服、上腹痛等症狀四處求醫，卻找不到任何足以解釋身體症狀的疾病診斷；輕鬱症：經常愁容滿面、缺少快樂經驗、常擔心自己能力不足，但不致影響工作能力；躁鬱症鬱型：除了有憂鬱症的症狀外，還曾經歷到一段時期的躁症，如精力無窮、不需睡眠、話多、計畫多、好管閒事、誇大、揮霍；重鬱症：症狀嚴重到妨礙你的職業功能或角色功能。

雖然站在醫學的角度，憂鬱症被視為繼癌症、愛滋病之後的世紀三大疾病之一，專家學者卻認為憂鬱症是可以康復的，早期發現、早期治療，絕對有助於即將陷入憂鬱深淵的人，敞開封閉的心靈。要克服憂鬱，他人對自己的關懷與尊重是非常重要的。

回顧近幾年來，社會上發生了不少的自殺事件，這是大家不能輕忽的警訊。根據教育部10月底公布統計數據，92年自傷、自殺學生死亡人數共55人，93年共70人，但今年1月至10月，自傷、自殺事件死亡學生已有75人，與過去兩年相較，自殺死亡學生人

數明顯增加。究竟是什麼樣的原因讓大家產生自殺念頭呢？就讓我們探討成因與壓力來源，一同防治自殺的悲劇再度發生。

憂鬱症的成因

根據教育部研究發現，近九成的青少年有時候會不喜歡自己，即使是適應良好的青少年，也會常在一日之間情緒起伏大且混亂，或有些青少年會有突然的憤怒現象，但不代表他們患有憂鬱症，因為青少年在宣洩情緒的方式上常常超出成人的理解範圍與期待，所以要判斷孩子是否是屬於正常的情緒變化，抑或是已經達到憂鬱症的程度，尤其需要成人提高警覺。

醫學研究發現，引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。有較高自殺傾向的，通常也都是有犯罪、藥物濫用、受虐待、被疏忽、家庭溝通不良等問題的青少年；研究顯示，經常經驗到嚴重絕望感與疏離感的青少年，七成以上有憂鬱的現象。根據資料顯示，在歐美國家，15%的憂鬱青少年會有自殺意念，5%會有自殺行為，自殺所導致的死亡，是青少年的重大死因之一。近年來，台灣的學生自殺率也有逐年成長的趨勢，由此可見，長期生活在不可適應的壓力中，易導致自殺案件的發生。

憂鬱症的徵兆

根據醫學研究發現，敏感易怒、哀傷不快樂、常犯錯、自覺沒有價值、不易相處、好爭辯、好鬥而充滿敵意、失眠、不易集中注意力、自覺記憶力變差、對平常感興趣的課外活動也失去興趣、成績退步、不想參加團體活動或平日活動、朋友變少、經常抱怨頭痛、全身不適、沒有活力、體力降低、容易疲倦、沒有精神、厭食或貪食，都可能是憂鬱症的徵兆。當青少年在學業上退步，或人際關係受挫（如與朋友吵架、和女

友或男友分手、和家人衝突），甚至少數有特別情況的青少年（如同性戀、性別認同障礙），都很容易有疏離感而導致憂鬱。

多數罹患憂鬱症的青少年，或多或少會在言語、行動上流露蛛絲馬跡，例如覺得「我覺得沒什麼未來」、「生活不可能好起來了」；嚴重的絕望感更常會以下面的話說出來——「活著不值得」、「我不會再煩你了」、「沒有我，你們會過得更好」、「我很希望一覺就不再醒來」。所以，當青少年突然寫信、把心愛的東西送走、告訴朋友師長絕望想放棄的感覺、有自傷的行為、對某些藥物或武器的來源突然感興趣等狀況，就有可能走入自我毀滅的歧途。

如何幫助憂鬱症患者？

還記得嗎？前些日子媒體報導，建中一名學生，疑似段考成績不理想，從中壢市火車站附近一幢大樓的9樓跳下，留下寫滿4張稿紙的遺書，15歲的年輕生命就此結束；保齡球國手曾素芬感情糾葛跳樓輕生的新聞也一度鬧得沸沸揚揚，這樣令人遺憾的事件，同學應該還記憶猶新，如果這些事發生在你身旁的親友，你會想要即時拉他們一把嗎？那麼究竟該怎麼幫助憂鬱症患者，以下是心理專家的幾個建議：

1. 認真的處理這件事情

研究發現超過75%自殺死亡的人，曾經在幾個禮拜或幾個月前作一些事情，來對別人顯出她們正在很深的絕望中。如果有任何人表露出自殺的念頭，都需要立即加以注意。

2. 自殺的行為其實是求助的訊號

這個人現在還活著的事實，就是有足夠的證據證明他仍然想要活下去。自殺的人很矛盾，他一方面想要活著，一方面又想要結束痛苦而自殺。是想要活下來的這一邊告訴別人想要自殺的嗎？如果一個想自殺的人來找你，他可能是因為相信你會關心，或是你有更多處理困難的方法，並且願意保守秘密。不管他說話的態度或內容有多負面，他正在做一個正確的事情並且對你有正向的觀點。

3. 傾聽

給他機會去傾訴他的煩惱並表達他的感受，你不需要講太多話。如果你很關心他，你的聲音跟態度將會表現出來。讓他可以不用獨自面對痛苦，讓他知道你很高興他來找你，並要有耐心、同理心、包容，避免爭吵與給他建議。

4. 儘速獲得專業協助

應用堅持與耐心去尋求，聯繫與維持更多的選擇。如果有任何需要轉介的情況，也讓他知道你是很關心他，並且想要跟他保持聯繫。

5. 不要隱藏秘密

當事人一方面擔心告訴你之後會有更多的痛苦，但另一方面想活下去的念頭卻會告訴你心中的秘密。你可以同時尋找一個成熟或具有同情心的人一起檢視這個情況，而給予當事人想活下去的理由（你可以尋求外界的幫助並保護你的個案的個人隱私），不要試圖自己做處理。為自己也為當事人尋求幫助，分散自殺防治的焦慮與責任，可以讓自殺防治更簡單而有效。

猜猜看大學畢業學分「學業、愛情、社團」中，最令同學困擾的是什麼呢？本校學務處諮商輔導組組長胡延薇表示，近年來，同學們常為了「考試成績」以及「愛情糾紛」這兩大原因來諮輔組尋求協助，顯示本校學生還是為課業、為情所苦。

期中考之後，有些同學因為考試成績不理想而困擾，諮輔組輔導老師汪敏慧表示，「考試成績不理想應視為是一種借鏡，是再奮發學習的動力，不斷地警惕自我下次考試應當努力。」當同學用正面的態度、觀點來和自己相處時，不論面對各種不如意，都能用較正面的觀點去看待，心情也會變得比較愉快、正向，也較有能力做出改善的行為。對於常對自己失望、感到沮喪的同學，汪敏慧說：「事情都有正反兩面，多往正面想，生活中有許多不必要的困惑也會迎刃而解。」

對於愛情方面，諮輔組輔導老師洪美鈴表示：「許多同學往往都不知道該如何去看兩性關係，總是覺得感情就是你愛我、我愛你這樣類似的話語。其實，愛情容易成為一種心理的寄託。所以，如果無法好好處理這個問題，心理上往往會造成極大的傷害。」她建議同學「多參加一些社團，認識不同型態的人，或許你會發現與你印象中的男生或女生是有不同的。不急著進入一對一的約會，因為那或許錯失了認識其他朋友的機會，也讓自己沒有退路了。」也就是說在進入愛情的階段前，應該先有一段友情的緩衝階段，可以讓自己有時間多看、多想，這樣愛情的步伐才可以走得穩些。

若同學出現情緒上的困擾，該如何向學校尋求幫助呢？諮輔組組長胡延薇表示，同學可以至商管大樓B413室填寫預約表，並排定時間，此外，諮輔組也特別邀請到北投國軍醫院精神科主任周銘坤醫師前來B409駐診（每隔週二下午1:00-4:00），同學也可以一併預約。

諮輔組組長胡延薇表示，諮輔組提供全校師生諮詢輔導，透過諮輔組的心靈諮商服務，和師生一起面臨問題並找出癥結所在，是諮商老師最重要的一項工作，所以同學們若是在愛情、課業、交友、家庭等議題上有疑問，都歡迎前往諮輔組去找輔導老師面

談，她希望同學們能夠多多利用諮輔組的諮商功能，比如透過個別諮商、心理測驗、團體輔導及心理衛生專案等活動，來解決生活上的不順遂。

此外，諮輔組於下週四（15日）在驚聲國際會議廳以及文錙音樂廳，將舉辦「情侶諮商--七年級生愛情觀探討」研討會，會上將討論如何協助同學以學習尊重及多元角度思考，瞭解愛情發展的各項心理議題。有興趣的同學即日起至9日，可逕自前往商管大樓B413室報名參加。

憂鬱抒發管道

- 一、仔細選擇一個能夠傾聽的朋友、牧師或神職人員。
- 二、打電話給心理諮商人員，如前往諮輔組諮商（商管大樓B413室）。
- 三、撥打協談電話：1995、1980。
- 四、一封匿名信件到網站：董氏基金會、台北市生命線協會、高雄生命線協會、宇宙光、張老師基金會。
- 五、打免付費電話：自殺防治專線0800021995。

2010/09/27

