

憂鬱症有可能會發生在我們身上嗎？

心靈花園

文/諮商暨職涯輔導組

興凱是個在班上人緣還算不錯的大一新生，他在功課、社團都有一定的表現與人氣，休閒時他會與朋友一起打球、逛街、玩遊戲。在大家眼中，他是個正向、陽光的人，班上的活動幾乎都能看到他的參與。

陽光開朗的人也會憂鬱？

最近興凱雖然也會參加大家的活動，但是他總覺得自己雖然跟大家玩在一起，卻有種自己與其他人格格不入的感覺；明明自己就在活動的歡樂之中，卻有時候會有種莫名的空虛、哀傷感。興凱不想跟其他人討論這件事，其他人也並沒有察覺興凱與平常不太一樣。隨著時間推進，興凱開始在上課、開會的時候分心、猶豫，也常常顯得很疲倦。朋友們開始察覺興凱與以往的樣子不太一樣，想跟興凱討論一下時，興凱卻突然好幾天沒來上學了。上課、活動策畫看不到興凱，訊息也沒有被已讀。大家都很擔心興凱。興凱怎麼了呢？

隨著興凱的狀況被大家發覺，有些朋友希望能為興凱做些什麼以幫助他，但也有些朋友認為，訊息不回、開會缺席的狀況已經影響到其他人，這是興凱自己的狀況。漸漸地兩派聲音逐漸發酵、甚至產生了些對立，願意幫助他的人似乎減少了。

憂鬱可能怎樣影響我？

當我們被負面情緒充斥的時候，如果找不到良好的抒發方式時，在與人相處時便有可能不經意流露情緒，甚至有可能因此在與親近的人相處時出現；這種時候便可能發生：明明是我們親近、信任的人，卻反而因為我們的信任而成為發洩對象時，鬧完脾氣後我們往往會在事後感到很後悔，關係也可能會因此受損。這時候我們可能就會想：明明是最親近、友好的人之一，為什麼我反而對他/她比較苛刻呢？其實這很有可能是負面情緒在我們內心深處隱隱作祟。

故事中的興凱在朋友的推薦下前往諮商、精神諮詢。晤談了解之後興凱跟朋友才驚然發覺原來憂鬱症是每個人都有可能得到的，不一定樂觀開朗的人就完全不會遇到！

憂鬱症致病因素：

1. 遺傳基因、家族病史
2. 遭遇重大創傷，如親友離世、失業、喪偶等
3. 心理陰影
4. 人格特質
5. 藥物影響
6. 腦部相關疾病
7. 腦內神經物質分泌失調
8. 人際關係疏離
9. 懷孕、生產

感覺有的話怎麼辦？

興凱在諮詢後他除了更了解自己的狀態外，也了解到有時候我們只是暫時擁有「憂鬱症狀」，我們生活中難免遇到傷心難過的事情，不一定出現某些症狀就會被診斷為「憂鬱症」。我們可以想想看自己負面情緒產生的原因；如果想不太到引起情緒的原因，可以想想是什麼時候、什麼環境中自己比較容易產生負面情緒。除了自己努力之外，當負面情緒困擾到覺得有些難以負荷時，勇敢地為自己尋求幫助也是一個很好的方法！

2020/05/31