

最近突然莫名奇妙大哭了一場，我是不是心理生病了？—淺談憂鬱情緒與憂鬱症的差異

心靈花園

諮商職涯暨學習發展輔導中心

「又過了一天／我過的是什麼時間／距離好遙遠／重複的假笑沒人發現是種欺騙／不是怕被忽略／是過份渴望了黑夜／徹底一片／安靜到只剩下冰川碰撞的嗚咽」魏如萱的〈Don't Cry Don't Cry〉唱出了現代人內在的憂鬱與無助。近來風靡臺灣的《想見你》，其中陳韻如一角的憂鬱、自卑也引起了許多人的共鳴。這些現象也反應了現今越來越多人更能夠敏感於自己的情緒變化、在意自己的心理健康，同時也伴隨著擔心自己的內心是不是生病了。

憂鬱情緒與憂鬱症其實不一樣，你知道嗎？諮商心理師周慕姿把憂鬱情緒形容是一個「洞」，洞內的自己覺得「我不爭氣」，洞外的別人覺得「你不努力」，因而我們顯得更無能。然而，憂鬱情緒是種自然的反應，當我們在面對令自己感到挫折的情境而感到憂鬱是非常正常的。而且每種情緒都有它的功能所在，沒有好壞對錯之分。從正面的角度而言，憂鬱情緒是一種告訴我們有些事情似乎不對勁，因而使我們能夠停下來專注內在需求並調整因應方式的一種訊號。

憂鬱症是一種因為腦部化學物質失衡引發的精神疾病，會使人們感到悲傷、對事情失去興趣、體重驟變，且這些症狀長時間的持續，會過度的影響人們的身心狀況，甚至影響到日常生活，例如人際交往、課業、工作的難以進行等。整體來說，憂鬱情緒對生活不會產生太大的負向影響，隨著壓力事件的解決也會使心情逐漸回復與好轉。然而，如果是憂鬱症，除了心情難以好轉之外，憂鬱症狀可能會導致你有許多的事情都無法去做。

現在越來越多人越來越關心自己的內在情緒，也許當你在好奇或是納悶自己的心情低落是否是憂鬱症的時候，也許你可以把重點放回「為什麼你這麼在意自己是否是一般的憂鬱情緒或是憂鬱症？」先暫時告訴自己暫時停下煩躁的思緒，好好的關心自己「發生什麼事情了？」邀請你先別急著指責一直身陷在情緒的「洞」而出不來的自己，可以先接納自己目前心情低落的狀況，並找到讓自己情緒可以宣洩的方法，例如寫日記、找一個能夠聽而不急著給建議的朋友訴說、深呼吸、運動或是做讓自己感到有興趣的事情等等。如果憂鬱的情緒已經嚴重影響到你的日常生活功能，例如讓你沒辦法上課快要被退學等，建議你可以盡快找專業的醫療人員協助你，若想要更進一步的

了解歡迎到諮商職涯暨學習發展輔導中心諮詢。

2020/12/13