

# 憂鬱情緒與憂鬱症

文／身心內科臨床心理師 楊順興

有不少的人認為憂鬱症是個很小的問題，只要想開一點就好了。會有這種想法的人，往往是因為他們混淆了「憂鬱情緒」與「憂鬱症」。

憂鬱情緒是大多數正常人都會有的，例如：親人過世時，周遭的家人必然會感到難過、失落，這是一種憂鬱情緒，它並不是憂鬱症。再例如：某人考試不順利，他感到很挫折、失望，這也是一種憂鬱情緒，並不是憂鬱症。正常的憂鬱情緒通常比較輕微，容易忘記，也很容易克服。但是憂鬱症可比憂鬱情緒嚴重多了。

以輕度憂鬱症為例，當一個人情緒悶悶不樂，沒有自信、缺乏活力，這樣的情況持續兩年以上，就會符合輕度憂鬱症的診斷。至於重度憂鬱症它的診斷會更嚴格，當事人罹患重度憂鬱症時，他會嚴重的心情憂鬱，什麼事情都不想做，各方面的表現一落千丈。病人內心易有自責、罪惡感，也常出現強烈的自殺衝動。因為症狀很嚴重，只要符合這樣的情況兩個星期以上，就會符合重度憂鬱症的診斷。

不管是輕度憂鬱症或是重度憂鬱症，它們持續的時間或症狀都比一般的憂鬱情緒強很多。所以一般的憂鬱情緒可以「想開就好了」，但是真正的憂鬱症則沒有那麼簡單。

真正的憂鬱症通常會伴隨著明顯的生理症狀，譬如：失眠、缺乏胃口、全身無力等等。一個人一開始可能是因為生活的挫折而憂鬱，接著他開始出現失眠、胃口不好...的情況。過了一段時間，他的生活作息紊亂，身體常常不舒服。而這些身體上的不舒服又反過來加深了憂鬱。到最嚴重的階段，他們覺得活著就是一種折磨，人生沒有希望。

當憂鬱來襲的時候，我們應該要有警覺心，想一想，這樣的憂鬱正常嗎？會不會已經超過了一般的標準？一旦發現異



常，就應該要趕快尋求協助。

患者在配合醫師的建議進行治療時，也要努力去改善自己的生活及心理問題，因為憂鬱症並不是單純生理的問題，它跟心理與生活環境息息相關。要改善憂鬱症，下列幾個層面的努力都會有效：

- 一、**接受藥物治療：**抗憂鬱藥物對7~8成的人會有效果，病患只要遵從醫師的建議穩定服藥即可。如果憂鬱的情緒嚴重（尤其是有強烈的自殺衝動），通常會建議服用藥物一段時間再合併其它的治療。
- 二、**接受心理治療：**心理治療（尤其是認知行為治療）療效可以高達8~9成，治療結束後，療效也可以維持得很不錯，是治療憂鬱症的良好選擇。但心理治療需要病患積極投入治療，有高度動機才可發揮完全療效。

三、**問題解決：**憂鬱通常由外因所促發，若能集中心力解決外在問題，憂鬱的情形也能改善。

四、**生活型態改變：**增加運動及休閒，建立人際關係，設定合理的生活目標，這些都能讓一個人的生活有重心，憂鬱的情緒也會改善。

五、**其他：**如宗教信仰、禪修……等，也會讓一個人的心情穩定，值得嘗試。

綜合而言，可以改善憂鬱症的方法很多，藥物、心理治療、問題解決、生

活改變……等，這些都可以改善憂鬱。每個人適合的方式不同，只要不斷的嘗試，就很有可能找到適合自己的方法，克服憂鬱症。憂鬱症並沒有想像中那麼可怕，它之所以會帶來許多的悲劇，常常是因為人們忽視它。



## 暫時停止憂慮

晚上休息的時候腦子一直轉，就容易睡不好。許多人不知道如何處理這個問題，因為腦中的想法很難刻意停止，越是壓抑，它就越會出現。

筆者要介紹一個方法來阻斷思考。

相信許多人都有一個經驗，在身體劇烈活動的時候，思考的歷程是很容易被打斷的。譬如：你很難一邊搬重物一邊又在想事情。當你在從事的活動越費力，腦中的思考就越難持續。筆者對這個現象的解釋是，因為肌肉的活動會對腦部造成刺激，當你從事的活動越費力，刺激就越大。而這種強烈的刺激必然會打斷腦中的思考歷程。

利用上述的現象，如果腦中的想法一直揮之不去，就可以運用肌肉出力來打斷這個思考歷程。縮緊拳頭、拱起肩膀、延伸雙臂或挺直雙腿，你會發現，當出力的做這些活動的時候，腦內的思考輕易的就被中斷了。如果思考沒有中斷，那麼就更出力一點、繃的更久一點，思慮必然會消失。這個作法對於



容易失眠的人特別適用。

當然，如果一個人因為生活的問題而有許多憂慮，中斷思考只能短暫的抒解壓力，憂慮的想法必然會再出現。在這種情況下，中斷想法只是治標，無法治本。即使如此，筆者還是認為中斷思考很有幫助，它至少可以讓心情短暫的休息，累積前進的能量。

這種練習也可以加上一點變化。在繃緊肌肉的時候，讓這種緊繃的狀態維持5秒鐘，然後慢慢的放鬆下來。隨後，再做兩個緩慢的深呼吸，提醒自己把全身的肌肉都放鬆下來。

你現在做的，就是心理治療上的「放鬆訓練」了。