

家庭與憂鬱症

學生輔導中心張明松老師

繼癌症、愛滋病之後，憂鬱症已成為本世紀三大疾病！根據世界衛生組織的研究發現，平均每一百人當中就有三個人為憂鬱症所苦。如何預防自己、家人因憂鬱症而受苦，成為現代人必需具備的知識。

憂鬱症的威力：家庭成員，無一幸免

在現代充滿壓力的社會當中，家中的成員，難免都會有遇到情緒低落的時候，有時甚至可能罹患憂鬱症。整體來說，老年人是憂鬱症高危險群，依據高雄醫學院與成大醫學院精神科對65歲以上的老人所做社區調查中發現，老年憂鬱症患者高達21.1%。由於老人在退休之後，面對突然多出許多時間，如果沒有積極規劃，容易產生無聊、生活沒有意義的感受。而且身體機能已大不如從前，如果再加上疾病纏身，更容易產生沮喪、厭世的想法，而這些都是導致憂鬱症成因。

家庭中的男人也難逃憂鬱的襲擊，尤其最近失業率節節升高，失業的男人容易因失去供給家庭經濟的能力而產生極大的壓力。而且，現代的男人已失去以往的優勢，家庭不再強調父權，而重視分工與協調溝通。男人在家庭與社會中的地位與價值逐漸低落，容易產生強烈的失落感與認同危機，而導致憂鬱症的病發。

女性則因月經或產後荷爾蒙的改變，容易引發情緒的波動，再加上現代女性不僅要負責家務處理，常更需分擔家計，承擔工作上的壓力。尤其長久以來，女性常扮演身旁的人情緒的承擔者，如果沒有適當的宣洩管道，容易累積壓力而引發憂鬱症。

近年來，兒童與青少年憂鬱症的發生也逐年的升高。青少年正處於自我概念的建構期，開始找尋人生的意義與努力的目標，因社會上價值觀的混亂與拜金主義的盛行，常讓青少年無所適從，容易產生「沒有未來」、「生命沒有意義」等等悲觀的想法。兒童則因現代父母孩子生得少，所有的關注都落在他／她身上。大部份的時間花在課業及學習才藝上，玩伴也較少，因此，兒童也承受相當大的壓力。尤其加上離婚率升高，父母不合與經濟的動盪，壓力難免傳導至兒童身上。因此，造成兒童與青少年憂鬱症的問題不斷發生，實有引發社會共同關切的必要。

憂鬱症的檢測

如何知道自己或家人是否罹患憂鬱症？董氏基金會提供一個的檢測方法：

如果發現自己或家人鬱悶低落的情緒持續兩週以上未獲改善，或者對日常生活中的各種活動、嗜好或交朋友都失去了興趣，並且出現下列憂鬱症的徵兆四項以上，就該尋找專業醫師診斷評估。

- 暴飲暴食或沒有食慾，使得一個月內體重改變 5% 以上
- 每天都嗜睡或失眠
- 行為變得躁動不安或呆滯遲緩
- 每天都覺得疲倦、虛弱無力、沒有精神
- 過多的罪惡感，覺得自己是無用、沒有價值的人
- 注意力不集中、記憶力減退、判斷力變差、無法下決定
- 自殺念頭。

照顧憂鬱的家庭成員之方法

當發現家中有憂鬱症傾向的成員時，要如何協助他（她）們呢？首先是，家人要對他表達愛與關懷。這時候他最需要的是他人的接納，指責或強調他的消極、悲觀行為只會將他推得更遠，加重病情。

如果他的症狀已影響生活與工作的功能時，應鼓勵他去接受治療，使他獲得適當的診斷和治療。甚至要全程協助，從預約掛號、陪伴看診、監督服藥、休閒安排等，都需協助。

多和他聊聊，傾聽他的心聲，勿做任何的價值評斷，但要指出事實的真相並給予希望。多讓他參與家庭的活動、散步、逛街、看電影或其他活動。如果他不願意，也要溫和的堅持，多參與一些曾經喜愛的嗜好與活動。避免讓他處在非常挫折或不喜歡的環境，對不喜歡的人事物也避免過於強求，另外，也要適當的給予他獨處的時間，尊重隱私，鼓勵獨立。給他復原的時間。

家人的支持關懷與適當的醫療，是協助憂鬱症患者的不二法門。願每一個家庭能夠遠離憂鬱症的侵襲，也希望正處於憂鬱症困擾的家庭早日走出陰霾。人生，真的不可能無憂無慮，轉個彎，生命會更好。憂鬱症正是告訴我們應想想如何轉彎了。只要能把生活過得快樂平安，憂鬱症就必離你遠去。

推薦書籍

憂鬱症百問／董氏基金會心理健康促進諮詢委員胡維恆等著，董氏基金會出版。

憂鬱症一定會好／稅所弘著，林顯宗譯，董氏基金會出版。

鬱卒的時候／路寒袖編，麥田出版。

藍色的曙光／路易斯·沃派特著，林淑美譯，麥田出版。