

解開祕密 揮別憂鬱



摘自《心病，不是您想的那樣！》慈濟道侶叢書



【藥師蘇蘇說故事】

案例：祕密

連媽媽年輕的時候，愛上有婦之夫，生下一個女兒。她沒有工作，對方每個月固定給她房租和生活費，希望她專心養育女兒。女兒很爭氣，長得漂亮又有禮貌，在大學教書；我常誇她把孩子教養得很好，但她總是憂鬱著一張臉，竟日悲愁，身子瘦得只剩皮包骨。

有一天，連媽媽終於崩潰了，在我面前一直流眼淚。我手足無措地趕忙遞給她一包衛生紙，問究竟怎麼了？她才說出心裡的祕密。

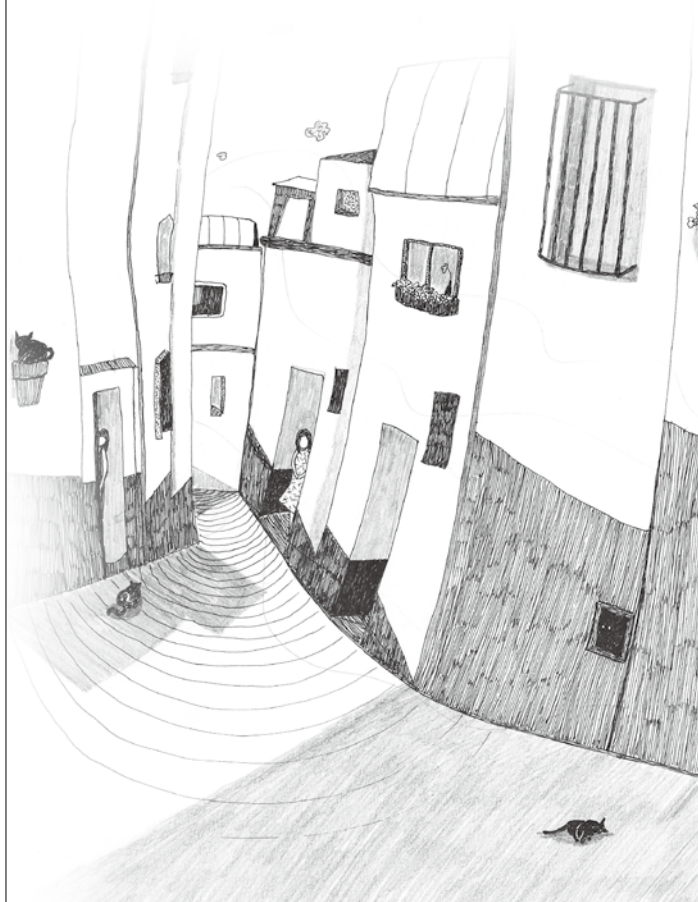
原以為只有未婚生女這件事讓她愁，原來她心中還累積了好多心事，因為拋不下也解不開，一直鑽牛角尖，鑽不出來，就漸漸演變成憂鬱症。

每次到醫院看診，拿處方箋來取藥，她都會嘆氣說：「也不會好，拿這些藥不知要做什麼？」我告訴她：「至少可以緩和情緒啊！」

「剛剛坐在公園裡，我就莫名地一直哭、一直哭！」她說：「年輕時生下女兒，他夫人常會到我的租屋處來大吵大鬧。我能理解她的感受，請男人回家去住，別再來我這裡，讓我們母女過過清靜的日子。」

連媽媽一臉愁苦地訴說：「後來，我幾乎都不與他聯絡了。但他是個有責任心的爸爸，仍舊按月匯款到我的戶頭，他夫人雖然不來吵了，卻常打電話來罵！這二十幾年來，我的心情都灰灰沈沈的！」

近年，男人因為工作之故，常常應酬喝酒，竟中風了，連媽媽說：「他夫人和孩子都不理他，硬是把他送到我這兒來！說實在的，除了我的錯，他對那個家也是不離不棄，為何如此無情？我真的不懂！」



繪圖／蘇芳霽



「我照顧他，吃喝拉撒都要我一個人來，也就算了；中風後，他的性情變得很差，一個大男人，你知道有多重嗎？我挪動他常不得要領，就會遭他怒斥。我好無助又好害怕，他已經不再是過去那個會呵護、疼愛我的人了！」

說著說著，連媽媽又傷心地哭了。「女兒要不斷賺錢才有辦法支付一切開銷，她忙到連談一場戀愛的時間都沒有……這一切都是我的錯，都是我的錯……」

她對女兒的羞愧、心痛與自責，無以復加，於是愈來愈瘦，吃的憂鬱與抗焦慮藥物也愈來愈多，失眠長期困擾著她，風霜的臉上少有笑容。累積的力量很可怕，如微塵輕輕，卻又厚重如山，很難移得開。

最近，我們與里長聯絡，希望幫連媽媽找到適合的養護所。經過幾個月的奔走，終於有了好消息。把男人送到養護所，不但有較好的照顧品質，連媽媽也有喘息空間，而女兒的負擔也會輕一些。

我常想，人生既無法重來，何不坦然面對既定的事實，把照顧或是愛轉換成前進的動力，才不致於將所有的想法變成一種負擔。化負擔為成就，或許就能走出憂鬱。

【身心診療室——李嘉富醫師】 憂鬱症

許多生理或心理疾病都可能引發憂鬱症，例如焦慮、恐慌、酗酒、癌末、企圖自殺等，這和一般人在生活上很常出現的憂鬱症狀並不同，卻很容易被混淆。

世界衛生組織在世界精神健康日曾經分享一支宣導短片——〈我有一隻黑狗〉，這部影片是由馬修·強史東(Matthew Johnstone)所創作的動畫繪本，作者將「憂鬱心情」用一隻如影隨形、難以擺脫的「黑狗」來形容，將憂鬱症患者內心感受，以平易近人的比喻，描述得極為貼切。

繪圖／蘇芳霏



憂鬱症不只是單純情緒低落而已，它同時會影響身體與認知功能。身心科醫師診斷時，會評估是否持續兩個星期以上，心情低落、提不起興趣？食欲變差或暴飲暴食？睡眠太多或睡不著覺？注意力無法集中或兩眼無神發呆？有反覆想死的念頭？一直處在負面思考中？當這些症狀的程度夠嚴重，時間夠長，次數夠頻繁，導致沒辦法上班、拒絕上學，甚至影響人際互動，就應該尋求醫療上的協助。

憂鬱症發現得早，儘快治療，就恢復得快；如果一直拖著不去處理，不斷讓大腦處於不穩定狀態，就會造成腦細胞受傷。

人們常說「傷腦筋」，醫學上也發現，當持續累積很大的壓力時，壓力荷爾蒙會自動釋放出來，以調整身體去適應環境，當壓力荷爾蒙上升，腦部滋養素就會下降；腦細胞就像一棵植物，需要養分滋潤，缺少滋養素，細胞就會凋零、會死亡。

特別是腦部受傷的部位若是在海馬迴位置細胞，記憶功能就會逐漸退化。很多人說自己沒有憂鬱、沒有焦慮，只不過老是忘東忘西，沒辦法集中注意力，這有可能是腦細胞開始受損所造成；醫學上很多實證發現，憂鬱症病人長時間不接受治療，腦部認知會退化到智商低於九十以下，甚至出現失智現象。

及早接受治療，利用藥物的功效，讓腦部滋養素慢慢活化，甚至對腦細胞產生保護作用，腦部就比較不會受傷。

【持續淺憂鬱】

目前社會中，有不少類似連媽媽這樣的境遇——別人婚姻中的第三者。其實，三角關係中的元配或第三者，甚至是男人本身，都有可能長時間處於壓力情緒緊繃狀態或憂鬱狀態。至於是否罹患憂鬱症，得視憂鬱情緒的嚴重程度來決定。若不需使用藥物治療，可先進行心理諮商。

憂鬱情緒若持續長達兩年以上，那種淺淺的憂鬱，又稱情緒低落疾病。一般人會認為不嚴重，其實在臨床上重度憂鬱反而好治療，淺淺的憂鬱反而難治療。

連媽媽感受不到藥物治療的效果，恐怕是長久以來，心情就沒有快樂過，生活中任何事，一直抱持負面想法去解讀，時間久了，甚至會變成性格的一部分。



憂鬱症，在臨床上有百分之六、七十，藥物治療效果還好，但對於頑固型患者，治療效果就相當有限。不過近來也有很多治療方式不斷地被研發出來，包括電療、磁療，千萬不要因為不了解或排斥，而延誤治療時機。

很多人會問：「憂鬱症的藥要吃多久？」一般憂鬱症患者，服藥三或四星期左右，藥效會開始起作用；有部分人服藥才兩、三個月，發現自己比較不會鑽牛角尖，就把藥給停掉了。

很不幸的是，沒有經過一個完整療程，大概有百分之六十到八十的人，憂鬱症會再度復發；這時，不僅治療得重新來過，也有可能因為自行停藥而加重病情。

這就像皮膚表皮細胞受傷，至少要一星期結痂復元後，才能拆線，如果沒有小心呵護，肉芽組織長出來了，卻又去碰傷它，再加上如果有慢性發炎，那就得延長治癒的時間。

藥物治療雖然能使腦部的生理環境受到保護，但如果一邊吃藥一邊累積壓力，當最後壓力遠大過藥物的助力，憂鬱症還是會上身。所以，要改善症狀不能全靠藥物，也要配合做到三件事——健康吃、安心睡、快樂動。

現在有所謂的正念減壓療法、放鬆療法，目的就是不要讓病患的腦細胞持續處在會受傷的環境；腦細胞能夠安定，才能得到好的修護。🌱

【心靈處方箋】

當生活有愈來愈多不如意，要漸漸學會用微笑來面對。

作者簡介

李嘉富

曾任國軍花蓮醫院神經精神科主任、國軍北投醫院副院長；現任臺北慈濟醫院身心醫學科主治醫師、國際慈濟人會成員。



蘇芳霽

具美國臨床藥師資格，曾任馬偕醫院藥師、宏恩醫院藥局主任；現為開業藥師、國際慈濟人醫會成員。

