

Profile

張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。網址：www.fourdimensions.org

小心鬱到病

有人問：「我是個很容易情緒低落的人，有時憂愁感覺會維持數天。到底我會否患上抑鬱症？到底抑鬱與情緒低落有何分別？」其實，「情緒低落」是每人的平常經歷，但「抑鬱」卻是個病症，或需專科醫生及心理治療才能痊癒。

抑鬱可令日常生活陷於癱瘓，因它會影響我們的行為、態度、興趣、動機、情緒、健康、技能及工作表現。你可檢視下列徵狀，看看有沒有一些徵狀已出現兩星期或以上，而你識別的徵狀愈多，或需專業人士的幫助愈大。不過，這些徵狀並非用作診斷「抑鬱症」。如你懷疑自己患上抑鬱症，應諮詢專業人士。

徵狀參考

- * 我做事情速度緩慢
- * 我感到將來似乎沒有希望
- * 我感到難以集中精神
- * 我感到人生失去喜樂及生趣
- * 我大小事情都難以決定
- * 我對自己一向喜好的東西 / 活動失去興趣
- * 我感到哀愁、不快樂、痛苦
- * 我感到焦慮和坐立不安
- * 我感到生活死寂、疲乏
- * 我要花很大工夫去完成一件小事
- * 我感到內疚及覺得應該被懲罰
- * 我感到自己是個失敗者
- * 我睡眠受到滋擾：睡得太多 / 睡得太少 / 不能入睡
- * 我想過自殺
- * 即使有好的事情發生，我也感到憂愁
- * 即使沒刻意減肥 / 增肥，體重亦驟降 / 驟升

其實，「抑鬱症」共分3類，一類是嚴重的抑鬱，一類是輕性的抑鬱，而第三類則是抑鬱與躁狂循環出現。不過，「抑鬱症」的成因至今仍未有一套較全面而統一的理論可作解釋。一般來說，抑鬱是由多方面的元素互相影響而成，包括：生理因素、家庭背景和童年成長經歷，以及人生重大打擊和應對不當等。透過以下例子，你會更了解抑鬱是怎樣形成。

陳太的故事

陳太今年40歲，童年經歷不甚愉快，因父母經常拿她與哥哥比較。升讀小學後，她亦不停將自己與同伴比較，總認為自己的外貌和學業都不及別人。雖然她努力不懈，取得碩士學位，更獲大機構聘請為高級經理，工作12年一直獲同事和上司欣賞，但她一直無法欣賞自己的成就，因受童年經歷影響，她一直有些思想障礙，例如：「我比其他人低劣」、「我的價值是基於他人怎樣看我」等。

這種思想障礙日常不易察覺，但當陳太遇上人生重大打擊時，便明顯浮現出來。陳太因不滿機構的一些改革而憤然辭職，之後一年也無法找到工作。當她見輔導員時，抑鬱病情已很嚴重，常想著要自殺，一想到失去工作便大哭、大叫或撞頭。她有嚴重失眠，做任何事都失去興趣和動機，常感疲累乏力，連家中小事如開信和交費等，也無法完成。

一些負面想法如：「我真失敗，從未成功做好一件事」、「我一世人都那麼無用」等，時刻影響她的情緒，令她無法完成一些想做的事，因而又再產生更多負面情緒，強化自己「無用」的想法，形成惡性循環。這惡性循環雖不是抑鬱成因，卻是維持及令抑鬱惡化的重要因素。



到目前為止，治療抑鬱的最有效方法是同時進行藥物治療與心理治療。雖然抑鬱或會隨著時間而自然好轉，但可肯定的是，及早接受治療，便可防止它惡化及重蹈覆轍。當然，最重要還是預防勝於治療。