

## 憂鬱情緒的自我調適與陪伴

「這樣的日子還要熬多久？我真的快受不了！」，未退的疫情，隔離或居家辦公等情，導致人際關係逐漸疏離，讓很多人都快悶出憂鬱症，若不慎染疫因為病毒影響腦部及被長時間隔離，造成情緒低落，部份人康復後會有「長新冠後遺症」，出現憂鬱、焦慮及腦霧症狀，生活上多少受影響。日本東京大學等組成的研究團隊彙整估算，2020年3月到今年6月間受疫情流行影響，日本自殺人數增加約8000人，原因可能與經濟影響及被迫陷入孤獨有關。8月發生一起影藝人員跳樓自殺事件，因為疫情使經營的餐廳慘賠，加上確診後及復工表現不如預期，壓力太大到出現情緒異常，即使家人朋友關懷陪伴，但仍阻止不了墜樓憾事發生。



每個人在生活中難免有情緒特別低落的時候，當遭遇意料之外的事件、重要親友的生病或離世、在課業或工作上的失利、經濟困難、與他人的爭執、或自身罹患疾病等，都有可能讓我們受到不同程度的衝擊，大多數的時候，這些情緒都會隨著時間而漸漸淡化，但若是逆境持續或惡事接連，情緒干擾逐漸升高，就要小心發展成憂鬱症。

憂鬱情緒是人之常情(正常情緒)，但如果一個人長期間(二週以上)都處在憂鬱情緒，就應該注意自身狀態了，長時間的低落會使人對原本有興趣的事物(唱歌、吃美食、運動等)漸漸失去興趣；就算是做了也感覺不快樂；整天感到無精打采，覺得自己沒有價值，甚至會有自殺的想法或行動等。他們並不是不想變好變快樂，只是心已無力而感覺不到快樂，別人愈是幫他加油打氣，反而更有挫折和孤獨感，此時就要提醒自己或協助周遭這樣的同事或親友求助。

### 憂鬱症的外在求助資源與自助方法

#### 1. 專業醫療機構

憂鬱症是心靈上的感冒，現代文明的四大疾病之一。近年來心理知識普及下，看身心科不再被貼上「頭殼有問題」的標籤，是調適自身狀況的必要管道。當發現有情緒鬱結難以排解時，可以嘗試就近找專業身心科診所、心理治療或諮商所等，透過專業的評估與陪伴，讓情緒轉憂返樂。

#### 2. 政府與民間的免費身心關懷資源

除了醫院、診所或心理治療或諮商所之外，若當下想即時找人聊聊，尋求心理上的支持，可以撥打生命線1995、董氏基金會、張老師1980或是衛生福利部的1925安心專線。各縣市也設有社區心理衛生中心可以提供民眾免費心理諮詢。雖是免費服務，但服務人員都是受過專業訓練，有需要時可以及時扶你一把。

#### 3. 自我調適方法

以下是常用協助調適穩定身心的方法：

##### (1) 關注眼下可以做到的小成就，讓自己開始動起來

我們遇到困境時會急著想擺脫、立馬變好，但人生要從困境立即變成順境是可遇不可求的。由壞變好是需要時間，先讓自己開始朝向快樂的方向，再一步一步向前走。累積每天一點一滴小小的成就，時間久了，

自然就會變好。例如：為家人做一頓飯、或願意重新將房間整理一遍等。

## (2) 培養運動習慣

運動習慣是改善憂鬱情緒的良方，特別是抗阻力運動。從生理的角度來看，若運動時需要持續用力時，腦中會分泌一種叫做腦內啡(endorphin)的神經傳導物質，腦內啡能夠緩解壓力、讓人專注並感到愉悅感。

## (3) 照顧好自己

罹患憂鬱症後，生活秩序可能變得紊亂，於是照顧自己成為此時最重要的目標。維持健康的飲食習慣，減少飲酒；保持規律的作息，在該休息的時候就休息，睡眠充足減少熬夜，這樣的生活可以提升自控感，讓身體與情緒都更為穩定。

## (4) 紀錄下自己的思考與情緒

在憂鬱發生時，嘗試紀錄當下發生的事情及想法、情緒，並給情緒的強度做個評分。做這樣的紀錄，除了可以了解哪些情境可能誘發自己的憂鬱情緒，也可以在事後回顧那些憂鬱時自動產生的想法，是真實的？還是只是情緒激化下的極端想法。

## (5) 靜心內觀，自我覺察

有別於紙筆的紀錄，平時也可以透過呼吸訓練、冥想等方式，增加自己對於當下身體狀況、情緒的覺察，不僅可將注意力聚焦於當下感受、而非憂鬱情緒，也能提升自己在進入憂鬱前的感知，讓自己更能掌握自己的情緒脈絡。

## 陪伴憂鬱症的親友

如果身邊的親友有憂鬱症，該如何陪伴他們呢？憂鬱症的原因很複雜，包括基因、生理與社會相關的因素，沒有人願意得到憂鬱症，他們比我們都期待心情馬上變好。但生病的時候，就是沒辦法快樂，此時如果期待他們「趕快好」，或甚至要他們努力加油、或指責他們想太多的方式，不僅不會讓狀況好轉，反而給他們壓力，以下是建議陪伴他們的方法：

- (1) 在不了解對方的情緒時，就「多聽少說」。
- (2) 只要安靜陪伴，讓他知道你願意陪伴在旁。
- (3) 維持持續連繫及對話的可能，陪他慢慢變好。
- (4) 鼓勵尋求專業協助，接受治療就要把療程走完，不要半途而廢。
- (5) 心情起伏是正常，憂鬱症復原過程中仍可能時好時壞，壞的時候不要感到受挫，持續陪伴他，因為他仍在復原的路上。
- (6) 別把自己綁進去，若自己感覺被對方影響了，記得先暫離，嘗試找其他朋友訴說、宣洩情緒，但不要發怒或指責對方。



創予 EAP 團隊