

走出新的生活模式——嚴烽彰

我相信除了極少數非常樂觀的人之外，大部分的人內心都曾經經歷過「鬱卒」的痛苦，這種情緒或多或少都影響著我們的生活，更不是說不想就可以輕易擺脫的。現代人能鬱卒的原因多如牛毛，壓力的負荷大是其中最重要、最直接的因素，現代人常見造成鬱卒的壓力有：工作壓力、失業、婚姻破裂、感情失和、失去親人、經濟財務壓力、價值觀的衝突。以台灣的情形而言，離婚婦女、單親家庭、失業人口、老人、台商配偶、青少年等是鬱卒的高危險群，這些族群往往比一般人更容易陷進鬱卒的情緒中。

目前連最新的醫學研究，都是從壓力造成情緒的影響來深入探究，有研究報告顯示，短時間、輕度的壓力，有助於工作效率的提昇，同時也會激勵人心，如果完全沒有壓力，反而會顯得無聊而懈怠，這樣對身心健康不一定是好事；相反地，若每天長時間承受高度壓力，那麼身體及心理的狀況都會亮起紅燈，不少人就是因此產生了鬱卒的情緒，活得不快樂也不開心。

這是一個一不小心就會令人「鬱卒」的年代，要從鬱卒中恢復正常心情的方式很多，一般人常用的方式有好有壞，像有人習慣心情沮喪時將自己封閉起來，不與人接觸；有人用喝酒、抽菸的方式來抒解情緒；有人則以大吃大喝或瘋狂購物來發洩情緒，這些方式的後遺症很多，也很糟糕。如果換個角度想，鬱卒的情緒其實往往在提醒我們，要選擇繼續過以前的生活，還是要為自己走出新的生活模式。

如果不想讓被鬱卒的情緒一直困擾著，我們可以試試讓自己有充足的睡眠、均衡的飲食、適度的運動，這些已被科學研究證實能減少鬱卒情緒的產生，當然，有些受環境影響的憂鬱情緒光靠這些方法似乎不夠強而有力，所以訓練心靈的強度是必要的，我們的心靈對挫折沮喪的忍受度不是與生俱來的，而是從經驗中不斷累積學習自我鍛鍊加強得來，以下值得參考的幾招自救救人的招式，來面對可能一出門就會遇見鬱卒事的狀況。

- 1、 均衡的飲食及營養補助：鬱卒的人首先做的就是「顧身體」，即使沒有食慾、食量少，也要使到每日吃不同的食物，將「根本」顧好，以免身體及心理互相影響拖累。
- 2、 適度的運動：運動可以提高腦中的血清素含量，也能促使大腦分泌腦內啡，兩者皆有提昇及穩定情緒的效果。
- 3、 多接觸陽光：有人一鬱卒就想把自己關在家中，甚至弄得房間陰陰暗暗，密不通風，這種方式只會加重沮喪的感覺，醫學已證實，陽光的照射含有調節腦中的褪黑激素，也間接影響情緒的傳導物質血清素的濃度。

- 4、充足的睡眠：它的原理和均衡的飲食一樣，都是讓身體及心理得已充足的休養，讓人更快走出鬱卒的陰霾。
- 5、閱讀：多讀書是最簡單也最有效的方法，從書本中我們可以學習到他人的經驗，有些經驗是作者從生命的痛苦中粹練的寶貴經驗，可以從中學習。
- 6、加強自我成長的需求：其實，在台灣有許多機構提供自我成長團體的課程，只要再合法的範圍內，都可以依自己的興趣及需求參加，試試看能否從中獲得成長。
- 7、宗教：宗教是人類心靈的寄託，將自己寄情於宗教中，有時反而會獲得一股強大平靜的力量，協助自己走出憂鬱。
- 8、出國旅行：自我放逐式地旅行，正好能考驗自己面對陌生環境的應變能力，這些都是藉著挑戰嚴苛的環境來強迫自己面對困難，並從中拉大心靈的強度。

一般人隨著時間的流動和環境事物的變遷，會淡忘不快樂的事情或被有趣的事所取代，然後又繼續我們的人生，為目標奮鬥前進。可是有些人則不，他們仍繼續停留在那個不愉快、憂鬱的漩渦中，這些人很可能具有憂鬱症傾向。

憂鬱症形成的原因有很多，在不同的人身上往往發生的原因也不同。現代的醫學有個共同的認知：憂鬱是我們身體和心裡有什麼不對勁時所表現出來的症狀，類似警報系統，就像發燒是個警訊，告訴我們身體可能感冒或是某些地方感染生病了。所以，我們要正視憂鬱症的存在，瞭解其背後促成的原因。如此，才能根本解決問題。

其實，我們常聽到朋友說：「我好鬱卒哦！」這並不代表他們就有憂鬱症，可能只是一時心情不好或氣餒而已。這兩者的差別其實很明顯，心情不好只是短暫的沮喪低落，事過境遷就會自然恢復，而憂鬱症的沮喪，除了持續時間更長，還必須伴隨著其他症狀。如果你自覺自己的症狀已符合上面所列的症狀至少四項以上，而且不管怎麼嘗試讓自己振作精神卻總是辦不到，那麼尋求專業醫師的幫助就有其必要性了。

人們在文明的社會中不斷的累積新的問題及挑戰，另外生活型態產生的壓力或環境的壓迫，以及遺傳基因和人格缺陷等都是憂鬱背後真正的原因，我們應該正視這些問題，而不是急著想擺脫憂鬱，馬上變快樂在許許多多臨床上的病例一再地證實，憂鬱症只是問題的表象而非源頭，就像不會說話的嬰兒用哭泣來告訴大人他餓了、該換尿布了、或是要抱抱一樣，從這個角度來看憂鬱症，它反而是我們人生中可能的轉折，讓我們停下往前衝刺的腳步，好好地審視自己的人生，也漸次讓自己從中學會佛家所謂「放得下」，個人往往因此開啟更平靜喜樂的人生。

（本文作者為振興醫院精神醫學部主治醫師）

更多相關文章請看《人生雜誌》254期／專題／鬱卒，一面心靈的鏡子