

## 面對問題才能走出憂鬱

常常聽到很多人說壓力太大，不知道如何紓解，而憂鬱症的問題，更是困擾著許許多多的現代人；據說，今日台灣已有上百萬的憂鬱症病患。憂鬱的產生，有的是求好、求完美，怕失敗、怕做得不好；有的是無法面對未來的「不確定性」，對於天災、人禍、經濟、政局、家庭、工作等種種因素，不清楚將來會如何變化，所以憂慮恐慌。過份的憂慮恐慌就會導致「憂鬱」，因為憂鬱而迷茫，更不知如何去面對排山倒海似的種種狀況。

今日台灣的人心，由於長期生活在缺乏危機意識的環境之中，一旦出現危急的狀況，就不知如何處理，無形中也成為憂鬱症的誘發因素。因此「居安思危」便顯得格外重要，平日就應該有準備，當險惡的狀況來臨時，才不會慌了手腳，才不會無力面對。

例如，十多年前，我曾經見過一位營建公司的老闆，他因為怕鈔票有很多細菌，所以不敢用手摸鈔票；如果要數錢時，就用夾子一張張數，或請助理來幫忙。這位一直恐懼鈔票有細菌，擔心摸了會中毒的老闆，他最後死去的原因竟然僅是因為一場小病。那是由於他過份恐懼、憂慮，不願碰觸可能有細菌的東西，長期下來，造成他的體內缺乏一般人所應該有的免疫力，使得他的抵抗能力極差，反而更容易受到有毒病菌的感染。

過份的焦慮、憂鬱，而不知如何面對現實的壓力，會使得所面臨的狀況變得更加嚴重複雜。但是，對於還沒有發生的麻煩事，也不要太恐慌，很多人經常莫名其妙地擔憂下一個問題的發生，或是掛心已經發生過的問題，會不會持續再發生。例如大地震之後，就怕不知何時會再來一次，結果這也擔心、那也擔心，讓自己陷入永無止境的憂慮中，這些都是杞人憂天。世間事物，本是無常，本來多變，平時要有應變的準備，臨事只要因應得當，問題便能迎刃而解。

如何避免憂鬱、走出恐慌呢？我提供四句祕訣—「面對它、接受它、處理它、放下它」。也就是說，當問題發生、狀況出現時，不能逃避，不能視而不見，要積極運用我們的資源與智慧來處理。如此，原本遇到不好的狀況，就有可能變好；在盡力處理過後，不論結果如何，都不要老是掛在心上，要能夠放下它，而且凡事盡心盡力就好，不必要求自己完成不可能完成的任務。

壓力其實都是自己給的。過度的擔心及憂慮，均無法改變事實，唯有積極面對問題，運用智慧處理問題，才能克服困難、解除壓力。