

減少憂鬱的方法

問：

因憂鬱症輕生的情形經常發生，雖然很多人還沒有嚴重到想自殺的程度，但在生活中也是被憂鬱纏身，悶悶不樂。如果得了憂鬱症，應該怎麼辦？

答：

媒體曾經報導，台灣人患憂鬱症的比率很高，特別是二十到二十九歲的年輕人，六成有憂鬱症傾向，這是一個嚴重的社會問題。年輕人為什麼憂鬱？可能是對前途茫然，不知道為什麼而活、為誰而活？另外，也可能是因為缺乏安全感，找不到生命的著力點，不知道人生要倚靠什麼？

在我們所處的環境裡，政治、經濟、社會，甚至家庭，都充滿不確定感，二十至二十九歲的年輕人，充滿理想卻難以實現。例如有的人感情沒有問題、家裡背景好，為什麼還是選擇輕生呢？可能是因為覺得生命是無常的，感覺這些外在條件都不可靠、充滿不確定，都不能保障自己的未來，所以就自殺了。

懷抱理想，卻覺得什麼都抓不住，內心空虛、害怕，憂鬱就來了。憂鬱讓人睡不好、大腦不能休息，但思考又總在鑽牛角尖，老在困擾中打轉。嚴重的時候，真會讓人想自殺。

減少憂鬱的方法之一是信仰。台灣燒香拜神的人多，但真正有宗教信仰的人少。真正的宗教都有一套教人處理煩惱的方法，基督教要人相信上帝有愛，一切交給上帝；佛家講因果、因緣，這些都能讓人在逆境中面對困難。

另外，建立全心投入的志業，也是減少憂鬱的方法，不論公益事業、開創新工作、藝術修養都可以。但不要變成工作狂，因為如果怕失落而拚命工作，一旦空閒下來，反而會得憂鬱症。所以要投入工作，也要懂得調劑，放鬆休息。

得了憂鬱症一定要看醫師，而且要說出來，把自己的不安和親戚、朋友說，這樣心中會得到平安。

我有一個信徒就是這樣，整天要找人講話；如果有人願意聽，他就一直講自己的事。這樣傾吐，對他的心情很有好處的。

得了憂鬱症的人，工作能力不見得差，老闆不應該用這樣的理由開除人。嚴重的憂鬱症會影響工作效率，如果老闆鼓勵他看醫師，才是比較慈悲的作法。

要投入工作，也要懂得調劑，放鬆休息。

法鼓文化—《方外看紅塵》