

憂鬱症家屬的Do&Don't

英國生命線出版的《走出憂鬱，生命依然燦爛》一書中，建議照料者應該避免以下做法：

- 不要試圖振奮憂鬱症患者。告訴他們振作起來，一點意義都沒有，因為他們做不到，他們的狀況並非出自自己的選擇。
- 不要告訴他們：這一切都只是他們想像出來的。對他們來說，這個痛苦經驗是真實存在的。
- 不要滿嘴批評。憂鬱症患者非常敏感，即使是最輕微的批評，也可能讓他

們陷入絕望的深淵。

- 不要暗示他們應該為自己的心理狀況負責。他們會因此有罪惡感，並且痛苦意識到他們影響周遭的人。
- 不要試圖強迫他們做任何事，只要提供溫柔、持久的鼓勵與關懷。
- 不要干擾患者認為有效的治療方式。負面的字句像「不要吃那些藥，它們對你一點好處都沒有」、「你為什麼要去看那個爛醫生？」只會更加傷害患者的自信，增加他們心中的困惑。

照料者應該積極採取的做法：

- 鼓勵患者去看醫生。
- 試著表達願意幫助與接納的意願。
- 每天提醒患者憂鬱症不過是個短暫的現象，大多數人在一段時間後都會痊癒。
- 鼓勵患者從事某種運動。
- 千萬不要輕言放棄。不斷提醒自己，你的努力絕不會白費。
- 記得照顧好自己（與其他家人）。保持與其他照料者溝通的管道，你有時也需要讓你安心的保證。

