

這一天，天氣有點陰霾，一位衣著整潔的張先生走進診間。「我覺得我非來求助於精神科醫師不可了！二十多年來我總是感到沒自信、不快樂，容易擔心害怕。最近爸爸得了癌症，媽媽的憂鬱症也復發了，我似乎掉進了憂鬱藩籬之中，整天都沒力氣。唉！」

再走進診間的是位任職科技公司的主管李先生，一位穿西裝打領帶的中年紳士，深皺的眉宇和無奈的眼神讓那灰色的西裝顯得更陰暗。

「公司為了業績要求我們不停地衝刺，我覺得已經十分疲累，到了『為伊消得人憔悴』的地步，胃痛吃不下，夜裡睡不著，體重掉了五公斤……」他的沉重告白，讓我想起了明華園當家小生孫翠鳳，同樣也有過一段為了工作燃燒自己，幾近油盡燈枯的憂鬱歲月。

### 憂鬱症是看得出來的

據推估，過去百年來憂鬱症的罹病率增加十倍，一般人的「憂鬱情緒」(尚達不到「憂鬱症」之診斷)更如流行感冒般氾濫。罹患了憂鬱症，雖不會立即致命，卻可能癱瘓失能。

憂鬱症常見的症狀分情緒、認知和身體三方面：

- 1.情緒方面有低落、做事情提不起興趣及容易難過哭泣等徵象。
- 2.認知方面有注意力困難、悲觀負面思考、無助無望及無用感、自責乃至自殺意念等現象。
- 3.身體方面則有疲累感、食慾睡眠變差體重減輕等症狀。

### 憂鬱症是有原因的

憂鬱症並非無跡可尋。容易造成憂鬱症的危險因素分三類。

- 1.生理因素，指家族中有憂鬱症、躁鬱症、焦慮症或精神病等病史。
- 2.心理因素，包括情感上不穩定或理智上有扭曲式思考，如「非黑即是白，成敗全在我」，或「一即是一切」等非理性客觀想法。
- 3.家庭人際因素，如早年失親、家庭破碎、孤獨無朋友等。

張先生的病因以生理因素為主，但這三類因素常會互相牽連，可能從一個因素開始，經過惡性循環後，變得三方都惡化，由於全盤皆墨，張先生也漸漸掉入黑暗的憂鬱深淵。

還有些更奇妙的現象，有些人到了晝短夜長的冬季，就自動產生憂鬱症，稱為「季節性憂鬱症」；文獻上也有記載有個個案在腦部黑核區被通以微量電流後，立刻產生「急性憂鬱症」。

可見人腦這部龐大的超級電腦中，某些和情緒有關的神經迴路若遭到外界影響，便可能使人得到憂鬱症，這也是為什麼全世界醫學家的研究，一致地發現抗憂鬱藥物確實可治療憂鬱症，因為抗鬱藥可以改變腦細胞功能。

### 憂鬱症是可以治療的

藥物雖然有效，但到目前為止尚未發現可以「根治」憂鬱的藥。生活中的相關措施也很重要，如規律的生活作息、避免熬夜、培養運動的習慣、改變非理性的思考、加強情感支持系統（包括家庭及社團）、提升自己應付壓力的能力和技巧、適當的自我期待和工作調適等。

和孫翠鳳一樣，李先生在調整工作步調及適當的休息後已有明顯改善，張先生在吃藥後也漸趨穩定，但由於病情拖太久，仍需心理治療及持續門診追蹤，以從「全盤皆墨」的狀態逐漸復原。

也許，在不放棄夢想，不諱疾忌醫的情況下，家人的愛，朋友的支持和醫療團隊的協助，可以讓在憂鬱黑暗裡徬徨的人們，抬頭看到遠處朝陽的光明。