

自殺絕不是悽美的結局，
卻可能是悲慘的開始。

根據行政院衛生署 2005 年的資料統計顯示，台灣自殺率逐年增高，從 1995 年每 10 萬人中約有 6.17 人自殺；到 2004 年增加至每 10 萬人約有 15.31 人自殺。十年之間自殺比率增加了一倍，同時自殺亦名列國內十大死因的前三名。而其中自殺死亡者有 70~90% 合併有精神疾病，第一是憂鬱症，第二是藥物濫用，第三則是精神分裂。

世界衛生組織 WHO 的研究發現，全球平均每 100 人當中就有 3 人罹患憂鬱症。而在台灣則約 15% 的人，罹患嚴重或輕微的憂鬱症狀，若以 2 千 3 百萬人口計算，全台灣即有 3 百 45 萬人有憂鬱症的傾向。成年人自殺高峰期是 35 歲到 50 歲，正是人生最精華的時段，得憂鬱症的比例也最高。

名人自殺的背後

回顧歷史，我們發現許多中外名人在功成名就時，在窮途潦倒時，甚至遇上生命瓶頸時，選擇以自殺結束生命，留給世人無盡的感嘆與唏噓。

這些名人的成就非凡，如作家王國維、老舍、三毛、海明威、三島由紀夫、川端康成，藝術家梵谷等。

還有近年來國人較熟悉的香港藝人張國榮，在三年前的愚人節跳樓身亡；去年倪敏然上吊自殺；前不久演員葉雯亦在相同的季節選擇投海自盡。精神科名醫陳國華治癒無數憂鬱病患，卻無法突破人生瓶頸，留給他的病人無限錯愕。

名人選擇自殺，留給世人更多的疑問，我們不禁要問：「他們為什麼要自殺？」

康德曾說：「自殺，是以勇敢為前提還是全部以沮喪為前提，這不是一個道德問題，而只是一個心理學問題。」當我們探究其自殺原因時，驚人的是，憂鬱症或多或至少在他們生前吞噬了他們的身心靈。

「憂鬱症」這 21 世紀的殺手，有點陌生卻又熟悉的名詞，在我們生活周遭的親友，甚或是我們自己，都可能已患有憂鬱症而不自知，更因排斥就醫而延誤治療。「憂鬱症」與「自殺」並非等號相連，只是憂鬱症病患的自殺率比一般沒有憂鬱症的人高。但是這被稱為「心靈感冒」的憂鬱症，雖然感染力強，也並非無藥可醫。

燒炭自殺後遺症大

近年來我們從報章雜誌上常常聽聞「燒炭自殺」的新聞。

情侶感情不順遂，選擇以燒炭共赴黃泉；卡奴被錢逼急了，選擇以燒炭逃避人生；失業者，更以燒炭逃離世事。

根據衛生署統計，台灣燒炭自殺有逐年增加的趨勢，2003 年平均每百位自殺身亡者中，18 人選擇燒炭自殺。到 2004 年增加至 22.5 人。

燒炭自殺被誤以為是最平和的死法，也是最多自殺死亡者選擇的死亡方式。但是，很多人可能不知道，燒炭自殺的過程中會釋放高濃度一氧化碳，與人體內血紅素結合，如果自殺未遂，可能因為組織曾缺氧，出現「遲發性神經病變」。

它的傷害可能是全面的，出現手抖、失禁、失憶，嚴重者還可能癱瘓。

高壓氧能幫助一氧化碳中毒者修復未死細胞，不過效果並不顯著。所以，請不要因為一時想不開，反而讓自己的人生陷入另一個困境。

什麼是「憂鬱症」？

在生活中，我們偶爾會因工作壓力、經濟因素、課業、親友等原因導致情緒低落或沮喪。這是生活中非常普遍的現象，通常短時間內心情就會恢復正常。然而這樣的壞情緒持續下去，進而影響我們的身、心、靈，連帶出現食慾不佳、睡眠品質差、精力低落，甚至影響社交生活，總是想遠離群眾而獨處。

如果鬱悶低落的情緒持續兩週以上沒有改善，或者對於平常喜好的人事物失去了興趣，也許憂鬱症已經悄悄找上了你。

憂鬱症的類型

重度憂鬱症：嚴重的憂鬱症，其憂鬱症狀明顯，並且嚴重影響工作能力與日常生活作息。

輕度憂鬱症：是一種較不嚴重的憂鬱症。長期而慢性的憂鬱症狀，不會使生活、工作停擺，卻讓人心情低落，提不起勁。

雙極性情感性精神病（躁鬱症）：

得此病的人會感到狂躁和憂鬱，但有時也會處於兩者之間的正常地帶。躁鬱症患者也有可能只有狂躁症狀，不停說話，不需要睡眠，時而變得暴躁。

季節性憂鬱症：發起跟消退和季節有關。好發於秋冬日照少、陰溼寒冷的季節。根據統計，通常緯度較高的地方發生率較高，因此被認定為缺乏陽光的因素。

產後憂鬱症：百分之二十到四十的產婦在生產過後，會有明顯的情緒變化，特別是表現出憂鬱、易怒、失眠、自我傷害、過度依賴等等不適症狀，一般稱為「產後憂鬱症」。

老人憂鬱症：一般的憂鬱症常因重大事件、感情上的挫折、個性上的問題等引起，但老人憂鬱症卻是症狀緩慢且隱微地出現。其症狀常以身體化症狀、體能改變等來表現，心情上的起伏反而並不大。

更年期憂鬱症：不分男女，約發生在 40 到 60 歲之間的憂鬱症。

兒童憂鬱症：是一種腦部或者精神上的疾病，影響兒童的感受、思考與行為。兒童的憂鬱症沒有明顯的症狀指標。最明顯的症狀是活動力突然減弱，不再愛看電視或對喜歡的遊戲失去興趣，甚至會突然不安而哭起來。

如何面對憂鬱症的來襲

藥物治療：依照醫師指示服用抗憂鬱藥。每次重度憂鬱發作時，至少按時服藥 6 至 12 個月，完成一個完整療程，才可降低日後發病的機率。並且不可任意停藥或減少劑量，必須與醫師討論。

心理治療：憂鬱症患者應該為自己安排社交活動，避免總是獨自一人。

飲食方面：充足的飲食與營養補給是必要的。並停止吃洋芋片、糖果、咖啡因等對身體不好的垃圾食物。

建立規律的生活：每天在固定的時間起床睡覺，建立固定的節奏。

不論是我們正處於憂鬱，還是親友面臨憂鬱症時，應保有「四不、一有、三種心」的原則。「四不」是不排斥、不歧視、不恐懼、不放棄；「一有」是永遠有希望；「三種心」是愛心、信心和耐心。相信在自己堅定的信念之下，一定可以走出憂鬱症的侵擾。