

解開憂鬱的 謎題

文 / 沈裕智
花蓮慈濟醫院精神醫學部主任



陳太太因心情鬱悶且有不好的念頭前來就診。一進診間剛坐下，便開始泣訴她是個沒用的太太，也是個笨媽媽，全職家庭主婦卻照顧不好先生及小孩。最近先生常常應酬，天快亮才回來。陳太太從友人口中聽到先生和自己的一位摯友常私下見面有曖昧，心裡很難過。想跟先生問個清楚，甚至想找他好好吵一架。但，又覺得先生工作很辛苦，一直以來也讓家裡衣食無缺，不忍心再讓先生煩家裡的事。陳太太也想找她的摯友與師問罪一番，罵她自甘墮落，當小三破壞家庭，可是又同情摯友自小身世淒涼，父母離異，曾說過要一起永遠當好朋友。悶了一段時間，她只能怪自己不好，不是個好太太，不懂得服侍先生，先生才會對其他女人有興趣……大概，也因為自己沒把小孩照顧好，小孩吵，先生都不想回家了……越想，心裡就越悶了。

李先生是政府公務員，工作認真負責，無不良嗜好。生活過得很節

省，有一些儲蓄。想賺一點利息，把錢借給朋友，卻被朋友倒掉了。已經論及婚嫁的女朋友，埋怨李先生為什麼不事先與她商量。李先生拿不出聘金，也付不出喜餅錢，婚期只好延後了。父親本來就身體不好，因煩惱他的事，病情惡化，最近往生了。依照習俗，百日內要完婚，重重壓力下，心情很煩躁。上班時面對一般民眾的詢問，心不在焉，口氣差，被客訴。上司警告他，再被客訴會影響年終考績，李先生情緒變得更低落，甚至開始有想不開的念頭……

陳同學是僑生，在美國唸書時，一向都名列前茅。回國前，申請到國內不錯的大學，陳同學認為自己喝過洋墨水，英文呱呱叫，希望可以提前畢業，申請到頂尖的研究所。沒想到，學期才剛開始，因為國內英語授課的風氣不是那麼盛行，她發現自己的華語能力低，上課聽講很吃力。上課聽不懂，但是看原文書沒問題，只好自己努力啃書，希望追上同學的進度。幾次考試，不但沒法名列前茅，還有好幾科重點科目被當，陳同學開始意志消沉，心情低落，書根本就看不下了。她漸漸懷疑自己的能力，對學業灰心、對生活中其他的事也變得很悲觀，甚至開始把自己封閉起來，認為同學都在背後笑她……

由上述三個門診的案例可歸納出幾個會引起憂鬱的心理因素，包括：把原本應該對外發出的憤怒或不舒服轉向自己、連續的失去東西連帶了情感的影響、以及自信心受到了嚴重的打擊。多數的時候這些生活上的事件可能只是導火線，如果門診的時間充裕，花點時間問問，通常會有不一樣的故事背景。

陳太太的母親在她很小的時候就往生了，父親獨立撫養她們幾個小孩長大。父親好偉大，結婚時好捨不得；婚後，先生也很開明，買了新家，離娘家並不遠，陳太太可以常去看爸爸。先生生活習慣跟父親很像，雖然節省，但家裡該花的絕對很捨得，也都很有責任感，回家後還會幫忙做家事。陳太太平常也跟孩子一樣都叫先生「ㄅㄩˇ ㄩˇ」，心裡一直覺得自己好幸福，一生中有兩個爸爸照顧她。當先生最近開始不一樣後，心裡覺得很掙扎。我的其中一個「爸爸」怎麼脫稿演出了？否認再否認，但事實擺在眼前，不管如何，這是不可能的（只能這樣一直跟自己說），並將委屈及憤怒壓抑在心底。幾次門診治療時，與陳太太一起讓心中的爸爸歸爸爸，先生歸先生。一開始理智上同意，心裡還是難接受。幾次門診後，陳太太告訴我：她跟先生大吵了一架，先生嚇到了。陳太太說：「吵完後心裡舒服了一點，先

生也跟她懺悔，保證不再出軌，我後來選擇了原諒他。」我說：「你先生應該也輕鬆了，不用再身兼二職，又要當你生活中的先生，也要當你心中的ㄅㄩˇㄅㄩˇ。」

李先生第一次看完門診後，我請她的未婚妻王小姐下次一起來。王小姐邊哭邊說李先生最近這段時間好像變了一個人。本來是個很節省的人，突然變得很慷慨，常請同事吃飯，也把錢借給不熟悉的朋友。晚上也不大睡覺，都在看美國的股市，問他只說為了結婚，要多賺點錢。另外也變得很容易發脾氣，兩人常為了小事起爭執。王小姐說：「本來像隻溫馴的小貓，變成兇猛的獅子，一連串不如意的事後變成鬥敗的可憐蟲。」我聽了之後，心裏猛然一驚，原來李先生是躁鬱症患者。本來打算幫他們做諮商，臨時改成建議李先生要好好服藥，穩定情緒。幾次門診之後，李先生說現在工作感情都穩定，之前的事好像做了一場惡夢，對自己的疾病了解後，開始擔心會躁鬱症遺傳、要長期吃藥。

陳同學的成長學習過程，常被父母要求學習各類沒興趣的才藝，如果表現不佳，會招致責罰。陳同學為了維持父母心中永遠是個優秀好孩子的畸形關係，將心中的委屈及憤怒壓抑在心底，壓抑會耗損心靈能量，又要擠出精神能量讓自己做到頂尖。幾年下來，她好累了，在國外混不太下去，回國後希望可以重新開始，但是事與願違。治療時，與陳同學一起檢視多年來潛藏在內心的委屈與憤怒；已經長大了，不是孩子了，不用再背著「優秀好孩子」這個重重的殼過下半輩子吧。心態調整好，不用再耗費心靈能量壓抑，陳同學離開診間時說：「終於有『真正快樂自在』的感覺了。」

精神科醫師常會被問到：「憂鬱時為什麼要找醫師治療？不是應該靠自己想開一點就好了？」「憂鬱是心理問題，吃藥有效嗎？」如上述三個小故事，憂鬱的真正原因為何？要用心理治療或藥物治療？必須經由專業人員問診評估後，一起討論如何處理、決定治療方式。如果只有短短幾分鐘的看診，就下診斷為憂鬱症，很容易發生如文中李先生誤診的情形。沒充分瞭解憂鬱的來龍去脈，就被告知必須服藥治療，大多數人也很難接受！選擇適合自己的醫師，好好與之配合，經由充足時間詳細問診及找到問題的根源，再一起討論應採取什麼處理方式，才是面對憂鬱症最佳策略！