

## 怎麼幫助患憂鬱症的妻子？

曉君

**曉君：**

您好！我 50 多歲，人際關係一向不好，沒有朋友。本來老婆還有幾個朋友，但最近半年她罹患憂鬱症，服藥不見改善。她羞於讓人知道她患憂鬱症，三個月前關掉手機，朋友來電一概不接，也不讓我向朋友解釋。朋友們便漸漸不再來電，自此幾乎與外界隔絕。親戚們見勸說無效，便不再關心。現在幾乎沒有人理我們，我倆每天只是守著電腦和電視度日，頂多出外散步半個小時。我也越來越憂鬱了！請問我該如何突破困境？

謝謝您！

～阿明敬上

**親愛的阿明：**

讀了來信，看到你們的孤獨和苦悶。是的，很多憂鬱症患者孤立自己，不想別人知道他們患了這個病。

### 情緒感冒

其實，憂鬱症好像情緒上的傷風感冒，無論男女老幼都有可能罹患。尤其現在都市生活充滿壓力，憂鬱症有越發普遍的現象。據世界衛生局估計，到 2020 年，憂鬱症將會成為世界第二多人患的疾病，僅次於心臟病，可見憂鬱症是多麼普及！

過去你靠太太維持人際關係，如今她病了，需要你照顧、關懷，並幫助她從抑鬱的幽谷中爬出來，重建社交生活，所以你要先了解憂鬱症的成因和治療方法。

憂鬱症是影響人身體、情緒和思維的疾病，病徵包括食慾不振、失眠、情緒低落、做事提不起勁、生活沒勁、徬徨失措、沒有定見，以及自我價值低落等。嚴重的可能有自尋短見的念頭，所以對患者不可掉以輕心，必須小心處理。

一般來說，偶爾感到憂鬱是大部分人都有的經驗，不算是憂鬱症。但如果長期憂鬱，便會引致腦部神經內分泌失調，演變成憂鬱症。

### 憂鬱症的誘因

處理的方法，必須先找到引起憂鬱症的緣由。原因不少，例如：

1. 個人問題：如性格太敏感，以致容易自責或受傷害、焦慮、懷恨於心等。此外還有過勞、飲食失調、患病、缺少運動、更年期荷爾蒙失調等，都能影響情緒。
2. 環境因素：環境改變，如遷居到陌生地方、轉職、升職、退休等。
3. 生活壓力：

- a. 人際關係：離婚、親人喪亡、生離死別、誤會等。
  - b. 職業：失業、工傷、退休等。
  - c. 體弱：老病、傷殘、患上絕症等。
  - d. 經濟：收入捉襟見肘，入不敷出，或是突然損失一大筆錢財，如生意失敗、被人欺騙，或市場不景氣、擔心失去工作等。
  - e. 失望：太完美主義，對人對事有太高不切實際的期望，以致失望；或因受騙，人際關係破裂，再不相信任何人。
4. 罪咎感：包括真或假的罪咎感而產生的情緒低落。
  5. 錯謬思想：對人對己有不合理（不論太高或太低）的期望和目標。

相信你妻子會有上述一些類似情況。有時經過一段時間憂鬱，有些人會不藥而癒。患者需要你的忍耐，體貼和愛心，陪她走過這段艱苦、幽暗的路程。

### 怎樣走出憂鬱症？

#### 一、醫療：

治療大概分三大類：

1. 靠抗憂鬱藥物。
2. 靠心理輔導。
3. 藥物和輔導同時進行。

研究發現，最有效的是同時用藥物和輔導。簡單來說，恰當的藥物有助穩定患者的情緒，輔導能幫助患者了解自己，糾正對己對人的錯謬評估、期望和指責，必要時學習饒恕他人，接納自己等，最終目的是幫助患者恢復正常生活。醫療的成功率有賴醫生和輔導員對憂鬱症治療的經驗，但更關鍵的因素是患者對這些專業人士和治療本身的認受性，要了解藥物的種類、份量，都需要時間調校，直找到最適合病人的病況，以及與醫生和輔導員充分合作，直到痊癒為止。

#### 二、家人的支持：

患者極需要家人的了解、支持、鼓勵和接納，尤其是配偶，這對患者是很大的鼓勵。家人須同時留意患者有沒有自殺傾向。

#### 三、社會治療：

1. 親友的支持、接納和鼓勵。
2. 適度的社交活動或工作。
3. 實際困難的改善，如財政、居住、就業等問題得到解決等。

#### 四、操練快樂：

聖經箴言十七章 22 節：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」快樂的時候就不會憂鬱。近年心理學家開始研究令人快樂的因素，希望這種正向心理學能成為「解藥」。研究發現，一個人快樂有三大因素：

1. 先天：與生俱來的性格，大概佔 50%。
2. 後天：經驗和遭遇，佔 8-13%。
3. 自己努力：佔 40%。換句話說，快樂與否，有相當大的程度是自己可控制的，個人的選擇多於受環境的支配。

研究又顯示，快樂不限於作樂和娛樂，而是對自己的過去、現在與將來，都有知足的心。如：

- a. 為過去快樂的事感恩，不去記並計較不愉快的事，寬恕曾傷害你的人，甚或寬恕自己。
- b. 把握現在，盡情發揮自己的才能，多做有意義的事。
- c. 人生有目標，不論工作、生活、信仰，都是把焦點放在助人身上，不只是放在自己身上。
- d. 每天記錄值得感恩的事。

奇妙的是，這些研究結果居然與聖經上的教導不謀而合！比如聖經教我們：「你們要饒恕人的過犯」、「不要為明天憂慮」、「凡事謝恩」，假如我們受教，徹底遵行，操練饒恕，不憂慮，凡事交託，謝恩，以及知足的心，那麼即使遇到困難，也不致失望；因為相信「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」，那麼我們就可以活得輕鬆，少去很多不必要的煩惱和慾望，就可以「常常喜樂」（請參看馬太福音六 14,34；帖撒羅尼迦前書五 16,18；羅馬書八 28；彼得前書五 7）。

## 五、其他：

適當的運動，如每週散步三四次，有助腦神經恢復正常運作，減低憂鬱症狀。

### 怎樣幫助憂鬱症病人

除了藥物，憂鬱症病人還需要時間康復。病人這時最需要親友的了解和陪伴；或是聆聽他們的苦惱，或是說些適當鼓勵的話，疏導他們的思想，同時增加正面的思維和感受。最重要的是讓病人知道，這病是可以痊癒的，讓他們覺得有盼望，有勇氣與病魔搏鬥。不要以為病人可以靠自己的意志勝過疾病，不要以為責罵、催促他們就可以站起來。要耐性等候，為病者禱告，不要期望病人會在你所定「合理」的時間內康復。

對於病人親友，聖經上也有很多適用的教導。比如要有愛心、憐憫、忍耐、不要單顧自己的事，也要顧別人的事等。人性傾向維護自己的利益，所謂各家自掃門前雪，莫管他人瓦上霜，因為太煩了！況且，憂鬱症病人脾氣不是暴躁、古怪，就是對人無理不睬，不可理喻，很不可愛。這樣的人，誰願意接近？但是主耶穌說，我們的天父上帝「叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。」

如果我們單愛那可愛的人，與世人有何分別？（參馬太福音五 45 至 48）當我們還作罪人時，主耶穌基督就為我們死。我們如要跟隨主耶穌的腳蹤，就要學習憐憫，扶助軟弱的人（參帖撒羅尼迦前書五 14）。

你妻子需要治療才能康復，她需要有一個她信任的人在身旁陪她面對療程。你是她的終身伴侶，是她目前唯一願意接觸的人，幫助她真是責無旁貸。以下一些建議是你可以幫助她的：

1. 情緒方面：學習刻意多體貼她，你既自覺是個人際關係很差的人，因此可能對妻子也不擅於表達你的關愛。她不單需要知道你會因為她的病厭棄她，更需要你陪伴她走過這條漫長的康復之路，陪她見醫生，提醒她按時服藥，鼓勵她多點和親友接觸，你的體貼會使她有勇氣和盼望朝向康復的路。
2. 思想：改變她對憂鬱症的羞恥觀念，讓她知道憂鬱症是一種病，是人對生活壓力或身體狀況，如更年期女性荷爾蒙失調的自然反應，是很多人一生中有時要面對的困擾，是相當普遍的，並非不可告人的事，而且只要按醫生的指示治療，是可以康復的。當她胡思亂想時，多和她分享值得感恩的事。
3. 社交：需要更多接觸親友。過去是她主動的和親友接觸，現在你要學習聯絡他們。先從你們最熟悉的一兩位開始，和他們做一些你妻子以往喜愛的消遣，幫助她與朋友共度歡樂時光，減少她胡思亂想的時間，有助將她的情緒轉化成為開朗。
4. 身體：鼓勵她多鍛鍊，盡量每天陪她出外散散步，有助腦神經運作，減少憂鬱，也鼓勵她多做一些以前有興趣做的事。
5. 信仰：假如你們不是基督徒，建議你們參加一間信仰純正的教會，認識耶穌基督，接受上帝的愛。與基督徒們一同學習聖經，禱告，建立在基督裡的關係。最好能培養每天讀聖經、禱告的習慣。把遇到的難處交託上帝，讓祂的話語鼓勵、安慰你們，指引你們當走的路。必要時可請牧師給你介紹專業的心理輔導。
6. 照顧你自己：如你所說，你受妻子的憂鬱症影響，自己也憂鬱起來。在幫助她康復之餘，不要忽略了自己身心靈的健康。可考慮定期請親友或鐘點傭人來陪伴你妻子片刻，讓你可以稍微輕鬆一下，做一些自己喜歡做的事。同時，要學習多仰賴上帝，求祂加給你愛心、耐心和身心靈的力量來照顧妻子。

最後，送你一節聖經：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望上帝，因祂笑臉幫助我；我還要稱讚祂。」（詩篇四十二 5）

求上帝醫治你們，願你們得著上帝的幫助，得以稱頌慈愛的真神！

～曉君