

如何跟因憂鬱症受苦的人說話

作者: Melody Lin, LCSW, Board Member, NAMI Ft. Bend in Texas

編輯: CAMHOP, NAMI NJ

您有沒有曾經努力想幫助情緒沮喪的人, 卻說什麼都不見效? 每次戒足了勁兒, 鼓勵的話說了, 共鳴的話也說了, 掏心掏肺的想把他從黑洞裡挖出來, 對方卻頑固地執著自己的悲觀論調, 讓您好挫折? 下面介紹一些避免發火失言的方法:

首先, 憂鬱症患者的思想是扭曲的, 什麼事的結論都是黑的。爭辯、糾正或說服都是無效的, 很難用理性開導。

第一步乃是接受他的感受及安慰: 假如他說「我這一輩子完了」, 雖然你不同意他的論點, 但你可以表示, 你對他的受苦感到心痛, 聖經不是叫我們與哀哭的人同哀哭嗎? 可以問他: 「有什麼事我可以幫你做, 能讓你不再那麼難受?」受苦的人最失望的是, 好不容易找到一個可以吐露心聲的對象, 卻得不到什麼安慰。跟他建立好關係, 讓他覺得你是關心他的盟友, 這是幫助他的第一步。

憂鬱症是一個生理病, 現在美國抗憂鬱的藥大部分是家庭醫生開的。生病的人, 神經細胞傳遞物質嚴重缺失, 若只是得到很多愛, 還是不會改善。首先要鼓勵病人去找家庭醫生。大部分憂鬱症病人都會感到身體不適, 應先排除甲狀腺功能異常等因素。

病人的家屬需要知道, 憂鬱症是不可輕忽的, 若任由病人自怨自艾是很危險的。專業人員雖然有保密責任, 但家人可爭取經病人同意後, 專業人員仍然可以接觸家人。病人可能不肯就醫, 但是透過家屬及家庭醫生的鼓勵, 可能接受性會高些。若當事人及家屬都不肯就醫或送醫, 而患者已到危險的狀況(如不能照顧自己基本生活或有嚴重自殺意念), 現在還有法令救濟的方法, 可以勉強病人接受評估和治療, 不可輕心。

憂鬱症患者的愧疚、自責感常是誇大而不合情理的, 覺得自己過去沒做好, 為害很大, 無法補救。憂鬱症患者的想法是「過去不會改, 將來必定更糟」, 好像掛了一副遮視野的眼鏡, 只看到隧道, 以現在推測將來, 前景可悲。他天天受恐懼折磨, 小困難像天一樣高, 好像井底之蛙, 看不到一點解決方法, 因為他仍身陷泥沼, 所以接受他負向情緒之餘, 訪問者自身篤定(沒被他嚇壞), 堅持相信「在人不能, 在神不難」的樂觀, 對病人很寶貴, 能讓他半信半疑, 起碼能延遲他自我毀滅, 爭取救治時間。

憂鬱症患者心痛自己窩囊, 深深相信自己沒價值。他常想:「唉呀! 我又錯了, 又失敗了, 真差勁!」這時假如你列舉別人如何從低谷奮鬥出來的故事鼓勵他, 他會抓往一點細節, 認為你的例子更證明他是無救的。他自覺不如人, 很怕比較, 覺得自己差勁, 結論不可思議。這時可以給他介紹: 第一, 神不造廢物。第二, 神看人不是看表現的。他已經夠自卑了, 不要再棒打落水狗, 罵他為什麼不知吃苦, 長大? 自怨自艾夠了沒有? 這會使他更消沉。

腦病 不是沒志氣, 也不是個性軟弱。

神用塵土造人也依循物理化學定律, 神經細胞訊息出亂子, 念頭出差錯, 導致五臟六腑生病。腦子是器官之一, 也會生病。

許多復元的憂鬱症病人, 都說信仰對他的復原非常重要。神志清楚後, 用神的話平衡看自己, 才發現病中思想多麼離譜。教會若是能找到過來人, 給予病人支持, 會鼓勵更多人更快脫離苦難, 該多好呢!