

初五就是情人節

今天是大年初三，先和大家拜年，祝新的一年萬事如意，身體健康。過去兩天拜年時，除了互相祝賀外，未婚人士最常聽到的就是：『你何時才結婚？』

過兩日就是情人節，這些本來是個溫馨甜蜜的節日，可是對於單身人士來說，卻會感到有壓力，甚至有失落的情緒。在節日前後到診所求助的個案也多與情緒問題有關。舉例說，田女士（化名），三個月前和拍了五年拖的男朋友分手，一直鬱鬱不歡。快要到情人節時，想起之前五年都是和男朋友渡過，今年卻將會孤伶伶一個人過。害怕在新年期間被問到何時結婚，令她更封閉自己，終日躲在房間不願見人。再者，她已到了適婚年齡，在三十歲才和男朋友分手，認為難以再尋到終身伴侶，怕被標籤為『中女』，『剩女』。田女士情緒持續低落，失眠，沒精打采，家人提意一起去看賀歲電影，她也顯得沒有興趣，是典型抑鬱症的症狀。過去多年的在情人節都與男朋友共渡，今年期望卻落空，令她精神崩潰了！家人見她日漸憔悴，在多番遊說下她才肯求醫。

以上例子其實並不罕見，女性比男性容易患上抑鬱症，加上時代變遷，女性比以往擔當更多角色，壓力之大可想而知。與一般情緒低落不同，抑鬱症的嚴重程度較高而且持久，病人不能單靠意志控制。若缺乏適當治療，問題可持續惡化數月以至數年，每逢大時大節總會勾起回憶，令情緒容易變壞，嚴重的更有自殺傾向。即使未至於自殺，也會令患者經常哭泣、不願與人接觸、失去興趣打扮自己，面容憔悴，更難找到伴侶。相反，要別人愛你，先要學懂愛自己，要振作起來，開朗的女士比憂愁的女士更具吸引力。天天愁眉苦臉，對周遭的事情莫不關心，姻緣來了也只會白白錯過啊。



香港精神科醫學院鄭志樂醫生

Email: drcchang@gmail.com

原文刊載於星島日報