

現代林黛玉

「寒塘渡鶴影，冷月葬花魂」。

《紅樓夢》裏林黛玉淚盡而亡的結局，實在叫人嗟嘆。

女性天生多愁善感，《紅樓夢》裏形容女性是水造的，而現實裏女性患抑鬱症的數字亦遠比男性多。儘管傳統中國社會的「男主外，女主內」在現今社會已不再存在，卻不代表女性可以放下傳統的角色，她們一樣要相夫教子，打理家頭細務。當現今女性的社會地位和教育程度提高，大部份女士都有職業。女士擔當着多項角色，所受的壓力自然增加，加上天生個性較敏感，便容易造成情緒問題。

愛美節食易抑鬱

愛美是人的天性，女士一般都比男士更貪靚。現今瘦才是美的標準，令不少女士為了瘦身，都會節食和做運動，餐餐食唔飽對她們來說是很平常的事。但飯都食唔飽，何來有氣力和精神處理多個角色的日常事務。內外夾攻下，女士患抑鬱症的數字往往比男士為多。

若以下的想法經常在腦海裏出現，便可能是抑鬱症的先兆：

「我覺得力不從心，對所有事情都提不起勁。」

「晚上睡覺時總是發很多夢，醒來時還覺得很睏。」

「我不知道生存為了甚麼，每天都是混混噩噩地過日子。」

抑鬱症的病徵包括：患者的情緒持續低落、經常哭泣、不願與人接觸、對一直喜愛的事物失去興趣及對自己失去信心和動力等。抑鬱症的後果嚴重，能令人失去工作能力，影響社交和家庭生活，嚴重的更可增加自殺的風險。

現今女性所受的壓力比黛玉還大，但與此同時，現今醫學昌明，藥物和心理治療能有效治療抑鬱症。即使患上抑鬱症，只要能及早求醫，也能逃出黛玉淚盡而亡的結局。



香港精神科醫學院
精神科專科醫生鄭志樂

drclchang@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>