

戰勝抑鬱

「風裡笑著風裡唱，感激天意碰著你，縱是苦澀都變得美。
天也老，任海也老，唯望此愛愛未老，願意今生約定他生再擁抱！」

每年的四月一日，很多香港人都不禁想起萬人迷哥哥張國榮。如隱形殺手的抑鬱症，對大部份人來說，它已不再是什麼陌生的名字。統計顯示現在抑鬱症的發病率已相當普遍，而在不久的將來，抑鬱症預計會成為僅次於心臟病的人類第二大疾病。

抑鬱症的病因有很多種，最常見的是遇上突如其來的「失去」，如失學、失業、失戀、生意失敗、失去親人如病危或離世等等，這各種不同程度的「失去」，都能令當事人產生抑鬱的情緒反應。如情況嚴重，更會演變成抑鬱症。

典型的抑鬱症患者，一般心情不佳、心煩意亂、苦惱、悲觀甚至絕望。患者常常提不起精神，對生活感到沒有意思，以前喜歡的一些娛樂活動也不願再參加，此外還會出現食慾不振，體重下降等等。至於失眠方面，比平日早醒兩至三個小時也是抑鬱症的一個典型症狀，醒來後便無法再入睡。亦有部份患者的內心，會被折磨得生不如死，因而萌生自殺的念頭。

逃避或不肯正視抑鬱症，就如同駝鳥一樣，把頭埋藏於沙子裡。想戰勝抑鬱首先要明白當一個人面對壓力時，抑鬱情緒的產生是很平常的反應。此外抑鬱本身並不可怕，更重要的是只要接受合適的治療，抑鬱症是可以痊癒的。因此有很多曾經患有抑鬱症的藝人，也勇敢地向大眾傳媒宣佈他們痊癒的好消息。要切記病向淺中醫，及早接受藥物或心理治療是戰勝抑鬱的鑰匙！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 林震
原文刊載於太陽報 2015.04.05