

戀愛，婚姻，抑鬱，成長

戀愛、婚姻雖然不是生命的全部，但對很多人來說卻是很重要的事情。得不到，跟轉反側；得到，亦害怕會失去。因戀愛或婚姻問題而患上抑鬱症的人為數不少。用藥物治療抑鬱症雖然確有成效，但要徹底根治，並避免將來復發，還是改變個人的心態和相處的方式更為有效。

各種各樣的心理治療對醫治抑鬱症都很有效。透過與治療師談話，患者能掌握問題的核心和解決方法，從而減少導致抑鬱的想法和行為。因戀愛或婚姻問題而引致抑鬱症的原因除了性格不合外，往往就是人際交往或溝通技巧上出了問題。以下的兩種心理治療對這類抑鬱症甚為有效。

### (一) 人際關係治療法

這種療法從出現問題的人際關係著手，找出問題的癥結所在。藉着改善人際交往技巧、尋求有效的溝通方法、學會適當地表達情感，並學會在雙方相處中找出合適的角色，從而建立和諧並長遠穩定的關係。

### (二) 家庭治療法

這種療法著重了解家庭結構及家人關係的影響，並探究家庭成員之間（尤其是與對方長輩，如婆媳關係）是否出現溝通上的誤會。家庭治療法亦會分析抑鬱症患者在家中擔任的角色，了解這是否引致抑鬱的因素。有需要時或會同時會晤有關的家庭成員，一同解決溝通問題。

在那裡跌下，就該在那裡站起來。從失戀中成長，把自我昇華，學懂處理感情，學懂真正的戀愛，才能迎接更美好的將來。機會總是留給有準備的人，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: [sjachang@gmail.com](mailto:sjachang@gmail.com)

原文刊載於星島日報

