

## 失戀過節易抑鬱

伍小姐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。在街上她看到很多一雙一對在熱戀中的愛侶，心中非常難受。加上她已到了適婚年齡，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』。有次上班時，看到有同事收到她之前五年情人節都收到的黑紅色玫瑰花，終於情緒失控，崩潰了！

## 抑鬱暴食易致肥

她情緒持續低落，失眠，沒精打采，對平時最愛吃的意大利芝士餅也失去興趣。家人見她日漸憔悴，遊說她睇醫生，但她聽朋友說服用抗抑鬱藥會導致肥胖，她本來身形已稍胖，心怕再胖些就更難找到男朋友，堅決拒絕求醫。後來她的情緒變差，令她上不了班，終日在家中坐在沙發上動也不動，加上她化悲憤為食量，體重當然有增無減！她漸漸意識到情況的惡化，最後在家人承諾治癒情緒病後，資助她參加纖體班，她才肯求醫。見過醫生，被診斷為抑鬱症，處方了抗抑鬱藥，加上心理治療，情緒漸漸康復，體重也回復正常，後來也沒有報讀纖體班。

## 新一代抗抑鬱藥不易致肥

一般市民也對精神科藥物有誤解，以為都會致肥。其實部分傳統的抗抑鬱藥物的確有致肥的副作用，但新一代的抗抑鬱藥的副作用相對較少，有助提升喜悅感、動力和能量，患者恢復正常運動量和飲食習慣，體重自然回復正常水平。即使不願服藥，也可接收心理治療，一樣能康復過來。諱疾忌醫，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。想別人愛你，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。



鄭志樂醫生(精神科專科醫生)

Email: [drc1chang@gmail.com](mailto:drc1chang@gmail.com)