

聖誕節也不一定是普天同慶

聖誕節和新年快要來臨，這些節日對大部份人來說是個普天同慶的日子，可是對於某些人來說，卻可能是難過和危險的日子，甚至會走上不歸之路！

外國有研究顯示，在一些傳統的節日裡，如新年、聖誕節，情緒高危險族群容易誘發抑鬱，甚至有自殺意圖。根據社會學家 Gabennesch (1988)的‘期望落空理論’ (broken promise theory)，一般人對節日有特別期望，認為家庭、朋友會聚會慶祝。一旦期望未能如期實現，便會出現情緒低落，好像喪偶者會憶起往昔與家人團聚時光，頓感落寞，增加自殺的風險。每逢傳統節日，志願團體的二十四小時熱線求助個案都有顯著的增加。在節日按平安鐘的長者中，有 50%並非因為身體不適求助，而是佳節倍感孤單，想找人聊天抒發思念親人的情緒。

步入晚年期，長者面對不少生活上的轉變，當中包括身體機能退化、病痛、經濟困難、喪偶、孤獨、缺乏社會支援等等。這些轉變容易令長者出現心情低落、情緒困擾，甚至患上抑鬱症。除長者外，某些人士臨近聖誕節也特別容易有情緒問題。香港單身人士比例較多，節日也會令他們感到形單影隻，本身情緒負面的人容易誘發抑鬱。習慣於節日飲酒狂的人士，也較容易引發情緒問題。也有些人在節日感到經濟壓力，聖誕節接近交稅日子、新年要花錢買禮物，令他們不安。

面對節日時感到心情失落，喪偶感到哀傷的家庭不用假扮開心，可跟其他人分享、釋放情緒；有經濟壓力者也可以及早預算支出。要明白節日不一定追求物質，可以過簡樸的節日，最重要是與家人朋友互相關懷。而年輕一輩外遊慶祝時，不忘致電或使用互聯網慰問長者，並提醒有長期病患的家人服藥，讓他們感到受關懷。現今科技發達，不少長者也懂得使用互聯網，外遊時與家人長者聯絡也很方便。



香港精神科醫學院鄭志樂醫生

Email: drclchang@gmail.com

原文刊載於星島日報