

文／謝宏惠

無法自拔的深淵 憂鬱症患者的關懷與陪伴

信仰
專欄
陽光花園

「我在浪費生命的愧疚中痛苦地過每一天，……沒有人了解我，連我自己也是。天地之大，我找不到立足之地，……只想閉上眼睛逃避。」

「我沒有朋友，大家叫我主動積極一些、快樂一點，不要常擺著臭臉，多微笑，但是我就是沒辦法……」

「我到學校上課，雖然很多人在我周遭，可是我如入無人之境，同學好像不存在，我只想逃回家。」

「我就像一灘爛泥癱死著。」

「有如行屍走肉般，沒有笑容、沒有表情……悶得發瘋、發狂，為什麼要活著？」

到底什麼是憂鬱症？不快樂的情緒豈不是人人皆有？儘管每個人都有情緒低落、悲傷的時刻，但憂鬱症絕不是暫時心情不好，也非幾小時、幾天後，即可一掃鬱悶的陰霾。

它來得突然，令人摸不著頭緒，甚至被誤認為只是性格軟弱或消沉墮落。如果你或你的親友有超過兩週以上沮喪、消沉的症狀，是我們須特別注意的。「得這種病真的好累，如同一首歌『其實你不懂我的心』一般……。」一旦錯過早期治療、早期恢復的良機或不求醫，憂鬱症便如熱帶雨林裡不斷往上竄的藤蔓，將人愈纏愈緊，生命力一點一滴流失，終至窒息。

以下是來自於一位憂鬱症學生的真心話……

People in solitude

2008年4月7日，我的同學自殺了。其實我跟她之前並沒有太多的互動，也從未深談過，只知道她也是和我一樣是罹有憂鬱症的患者。可能也是因為這樣，對於她當時的心情，我想我比較能感同身受。

但我不是她，我無法體會她的痛苦，就像除了她自己之外的其他人一樣，我們只能揣摩、推理、拼湊，從細碎的線索中去整理出一個比較完整的解釋，但無論我們再怎麼努力，事情的真相都無法從她口中得知了。

一直到現在，我的胸口還是常常覺得悶痛，我想我必須站出來，以一個憂鬱症患者的身分告訴大家一些事，我覺得有很多盲點或迷思是必須被打破的，而有一些制度也是可以改變的，也許有實行上的難處，但我相信只要這些信念能被更多人了解並接受，也許會有更多隱藏在角落的憂鬱症患者，能夠找回自己生命的價值與活下去的動力。更重要的是，他們能被聽見。

「事情不能就這樣算了。」這是我從悲傷、震驚的心情中慢慢回復以後，一直放在心上的想法。不是追究責任歸屬，也不是再去掀開過去的傷疤。我相信她在生前一定是有什麼話要說，一定有很多藏在內心深處的委屈、痛苦，或是一些感受是不知道怎麼說出口，或不知道該去向誰說的。雖然我們現在也許不能再給她一個溫暖的擁抱，不能當一個讓她可以傾吐的垃圾桶，但這些我們來不及為她做的，都還有機會去替那些也同樣受憂鬱症折磨的人做。

我不知道大家是怎麼去看憂鬱症患者的，也許你們是從書上認識到的知識：沮喪、對任何事都提不起勁、容易疲累、悲觀、對周遭環境產生不信任等等。然而即使是對這個疾病瞭若指掌的醫學博士，假使他不是當事者，就無法對當事者的痛苦感同身受，所以我知道外人其實很難真正幫助些什麼，但有一些舉動是可以去做的，也許無法減輕當事者內心的痛苦，但就像我們無法給盲胞朋友一雙能看見的眼睛，但我們還是能扶著他們過馬路一樣。

★針對憂鬱症、失眠等心理疾病，鼓勵患者就醫，尋求正確的醫療評估與處置，也鼓勵患者依靠神，尋求神所賜的平安和喜樂，對主耶穌基督的信仰可以同時和精神醫療相輔相成。

傾聽

其實要我們描述內心的痛苦，有時就是種挑戰了，很多複雜的情感或感觸常常是無法分解成單一個體的。有很多事情我們說不出口，也不知道怎麼描述才能讓人理解。但我一直都覺得很多事只要說出口，心裡就不會那麼難受。只是往往在我說出口後，發現自己的感覺常常會被大人自以為是的主觀見解扭曲或誤會，也許他們是想給一些意見來引導我們，但就如同我一直強調的，這些感受不是當事者就不會懂。所以我覺得傾聽是一門很大的學問，我們不是要來尋求解答、意見或安慰的，我們要的只是一個空白的錄音帶，能真實完整將自己的聲音錄下來罷了。

傾聽的時候

- ◎不打斷
- ◎不以自己的人生經驗來解釋當事者的狀況
- ◎有耐心
- ◎不評論
- ◎不做二次詮釋

適時的關心

儘管每個人都有自己的工作要做、自己的情緒要處理，但有時候適時的關心能有雪中送炭般的效果。有很多憂鬱症的人生活在我們之中，卻不被發現。他們隱藏在黑暗之中，不被社會所接納或了解。甚至有時候他們也很難接納或相信自己，那是一個極其孤立荒謬的世界。

當情況已經快失控的時候，一個小小問候可能可以讓當事者感受到很大的溫暖。讓他知道他是存在的、他是被注意的，是有人在關心他的。即使要有全面性的改變是幾乎不可能，但一句發自內心的關懷，對他們來說可能是一個能短暫支撐下去的力量。

我質疑自己的能力，也質疑這個社會對我們的接受度，我害怕到頭來一切都是我一廂情願的天真想法，就像愚公移山一樣被當成傻子來看。我就跟大多數的憂鬱症患者一樣懦弱、惶恐、迷失又悲觀，但我一直都相信，即使事情再怎麼棘手再怎麼困難，只要心中有愛就夠了，只要我們打從心裡去愛一個人、去關心一個人，不管距離有多遙遠，他一定能感受得到的。

我覺得在告訴你們能為我們做什麼之前，要先讓你們了解到我是如何看生命的。發生了這件事情，我不希望大家把它當成一個校園事件、一個悲劇、一則新聞來看待，然後用一個固定的標準程序去處理它。也許過了一個月後，整件事的輪廓會越來越模糊，你可以忘記她的名字、可以忘記發生的日期、可以忘記她是哪一班的，這些對一個與她不熟悉的人來講，也許不是那麼重要。

但請一定一定要記得，她不是一個象徵，不是一個符號，也不是一個殉道者。她是一個活生生的人，一個曾經活在我們身邊的人。^註

× × × ×

日常生活中某些話語可能經常不經意的從我們口中說出來，但是卻可能深深的傷害到憂鬱症患者的心靈，所以有些話我們不能說……

1. 「你不要再鑽牛角尖了！」
2. 「你想太多了！」
3. 「你為什麼不看開點？」
4. 「別人可以……你為什麼不行？」
5. 「我覺得你一直在幫自己找藉口！」
6. 「你不想努力就說嘛！」
7. 「我以前過得比你還辛苦，我都走過來了，你還有什麼好抱怨的呢？」

8. 「你就是太閒了，才會無病呻吟！」
9. 「你不是已經吃藥了嗎？為什麼還這樣？」
10. 「你為什麼不聽醫生的話乖乖吃藥呢？」
11. 「爭氣點，不要讓我失望！」

在憂鬱症患者的想法中，他是沮喪的、沒有用的。所以在這樣的狀況下，你對他說「好好加油」，恐怕是一點用處也沒有，不如讓他去接受這樣的事實，告訴他「你現在就是生病了！請安心休養。」不要勉強他做現在能力不及的事，讓他比較寬心，而不要讓他覺得自己是罪惡的。

陪伴，可以讓憂鬱的人不孤單

其實，面對憂鬱症的患者，我們可以做的事很簡單，那就是「不說話，只作伴」……像是：

- ◎專注的傾聽
- ◎不批評，不說教
- ◎不以自己的觀點來分析問題
- ◎諒解憂鬱症患者有情緒無法控制的困難，允許其可能會有的行為，例如：功課退步，或是可能出現的依賴。
- ◎定時的關懷，主動給予憂鬱症患者問候。

對於憂鬱症的患者，不要太刻意去做些什麼，也不要對他有太高的要求與期待，讓他照著自己能夠適應的步調去生活，也不要說一些太過鼓勵性的話，這樣反而會加深他的壓力，單純的陪伴、傾聽，讓他知道你永遠是支持他、關心他的。

一個人會得到憂鬱症，並非單一因素造成，而是受到生理、心理人格及社會壓力事件等影響的因素。就像我們都不願意看到自己得

★註：「People in solitude」為一位也是罹患憂鬱症同學的真心話，徵詢陳同學同意刊登之，希望藉此喚起更多人對憂鬱症的了解，並提供適切的關懷方式。

到某些疾病一樣，憂鬱症患者也不是自願深陷其中；然而，在他們的眼中，一切的事情似乎都是灰色的，他們對任何事情都提不起興趣，常會抱怨生活上的瑣事，不管你說了多少鼓舞的話，可能都無法發生激勵的作用。所以，在這樣的情況之下，傾聽、陪伴與支持是很重要的，陪伴者不需要多說什麼話，光是出現在憂鬱症患者附近，可能就會讓他感覺不孤單。甚至陪著他做些事情，避免讓他落單，要讓憂鬱症患者感覺他是有人支持的，他是有人關心的，他可以找人一起做些事情，例如：陪他說話、讀書、散步、逛街，讓他感覺身旁是有朋友的。不要吝嗇你的關懷，你的陪伴會讓他更有力量！

在教會中面對憂鬱症同靈我們能做什麼？
以下《聖經》的話提供我們引導的方向：

1. 發揮教會支持力量：同靈間以同理心、設身處地的了解與支持，同為肢體，共同幫補，給予情緒心靈的支持。教會裡有許多團契或小組的緊密團體，有緩和及減輕個人的生活壓力，而降低心身疾病之發生率。《聖經》說：「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」（羅十二15）、「若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦。」（林前十二26）、「聖徒缺乏要幫補」（羅十二13）、「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴」（傳四9-10）。
2. 禱告交託：將需要關心的同靈放在禱告中，代禱的功效是大的。向神真心懺悔、傾訴、祈求、歌頌或讚美等，將內在的痛苦憂傷傾吐出來，必蒙憐恤！《聖經》說：「義人祈禱所發的力量是大有功效的」（雅五16）、「憂傷痛悔的心，神必不輕看！」（詩五一17）、「在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。」（羅十二12）；「應

當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」（腓四6-7）

3. 唱詩：藉由詩歌紓解、讚美或療傷，與神溝通。「耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裡倚靠祂就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚祂。」（詩二八7）、「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」（腓四4）
4. 讀《聖經》：查考神的話語，可以從上頭來獲得神的啟示、智慧亮光，而得到聖靈的幫助與教導。
5. 社會與心理的壓力會影響身體的健康，而身體的疾病也會導致心情及情緒的變化。當一個人長期處於心情沮喪的時候，並不一定是靈性不好、信心軟弱，可能是體內荷爾蒙有了改變，或腦神經傳導物質不平衡而產生身不由己的情緒變化。若連續兩週失眠，睡不好覺，則應該去「身心科」進行診斷和治療，以穩定情緒，使心靈獲得平安與喜樂，身體抵抗力增加，自然減少各種疾病之產生。
6. 憂鬱症同靈若有自殺的意念，要注意以下幾點：
 - (1) 尋求援助，通知他人；
 - (2) 關心同理，不要批評；
 - (3) 勿保密；
 - (4) 給予心靈安頓與盼望；
 - (5) 不斷陪同代禱。

教會是個充滿了神愛的地方，讓關懷成為真心的語言，使那些孤寂、軟弱、灰心、失望的人到神的面前來可以獲得安慰、扶持與醫治。

