

文／偉惠 現任台東基督教醫院諮商心理師

活得像光、像希望

包括憂鬱症。那我們就知道世上的一切都有意義，如果我們相信人的生命都掌握在神的手裡，

關懷病患的家屬

憂鬱症是近年來很發燒的議題，從董氏基金會把憂鬱症篩檢量表放到大街小巷的超商之後，憂鬱症的成因、症狀、治療方式等相關資訊已經隨手可得；但在目光焦點之外，有一群也是受苦的人常被忽略，他們就是憂鬱症患者身邊的人。這些家人及朋友在幫助憂鬱症患者時，本身也很徬徨、不知如何善盡協助之責，他們受到極大的衝擊和負擔，卻沒有太多的訊息告訴他們要如何照顧自己。

憂鬱症就像個黑洞一樣，吸走生命中的陽光和歡樂，使世界變得黑白，未來沒有希望，而這些卻不是患者所能完全控制的狀態。憂鬱症病患變得消極被動，無法從黑暗中走出來，更糟的是，亟需協助的患者往往漸漸失去人際的支持，人際的孤立讓症狀更加嚴重。

難道是患者自己不要他人的協助嗎？其實是因為周遭的親友看到所關心的人變得死氣沉沉時，不管是主動邀約出遊或苦口婆心的開導，總是想盡辦法拉他一把，但憂鬱症讓患者無法回應他人的協助，日子一久，起初興致勃勃要幫忙的人會漸漸失望，加上每個人生活要煩要忙的事不少，協助的人就慢慢的一個一個離去，使患者更加孤立無援。

此時如果還有人堅持，通常是患者的至親，多次挫敗後還不願放手，但結局卻經常是和患者一起掉落到黑洞中，有深沉的無力感。這當中病人的角色不是單單一人而已，患者的家屬經常也好像輪番上陣一般，因此憂鬱的陰影不僅籠罩患者，也籠罩了整個家庭。

傾聽病患家屬的心聲

這個故事的女主角任職於一家企業的研發部，她與她的丈夫服務於同一家公司。精神科醫師給她丈夫的診斷書上寫著「重度憂鬱症」，她看到的當時，還天真地以為按時吃藥，應該就能「藥到病除」，殊不知她生命的黑暗期就此開始。以下是她作為病患家屬一年後的心情故事：

初期，我沒有意識到嚴重性，把丈夫的不安、焦慮、憂愁當作無病呻吟、自尋煩惱，但漸漸地狀況百出，他開始坐立難安、無法控制地來回走動、偶有哭泣與抽搐的異常情形，在在顯示我的家庭正面臨到一個難題，一個遠超出我能力所能夠解決的困難。

信仰
專欄
陽光花園

我面臨到前所未有的難堪和羞辱，只因為醫師證實他得了重度憂鬱症。他的初期症狀是連續失眠，夜夜好夢的我無法體會問題何在，只能要求他到精神科就診。醫師開了安眠藥，但失眠情況依舊，即使他能入睡，醒來仍感疲憊不堪，彷彿未曾睡著。他說：「大腦不停地轉動，睡著以後一直夢魘不斷，根本沒有休息。」之後，他開始抱怨工作太多，無法應付，毫無食慾、體重下降，喜、怒、哀、樂似乎只剩下哀的情緒。

憂鬱症是什麼？憂鬱症幾乎摧毀了他與我的家庭、我的婚姻、我的自尊、我的工作，尤其是我對人性徹底的失望。因為我與他任職於同一家公司，所以他罹患憂鬱症而斷續請假的事已眾人皆知。尤其他位居主管職，卻無法再勝任的尷尬處境，所有異樣的眼神完全傾倒在我身上，幾乎讓我滅頂！他那種彷彿靈魂不在軀殼、任由下屬蓄意揶揄、趁機卡位、卑劣無情的對待，在在讓我看到人性中最黑暗的一面。

憂鬱症就像不能說的祕密，甚至回鄉下探望我的婆婆，我們一走進門，她老人家馬上將門窗全部關緊，深怕自己引以為傲的兒子有憂鬱症的任何字眼或神情，透過門窗的縫隙，會讓街坊鄰居聽到或瞥見。

我痛恨「憂鬱症」，骨子裡有著和婆婆一樣無知的想法，但我心裡更清楚明白，此刻要當他堅強的後盾，不能被任何事擊垮，甚至要過得更好，唯有如此，才能再度擁有幸福美滿的家庭。當他落入無法自拔的痛苦深淵時，我完全無法理解；至今，我還是無法理解，為何他念念不忘過去的「恩怨情仇」？為何只要有個風吹草動，他就開始自怨自艾？

有好長的時間裡，我將自己埋沒在一本本精神官能症的相關書籍裡，一場又一場專家的精闢演講裡，內容都是千篇一律，病症的發生與患者的原生家庭、成長背景、個性有何關

聯，身為家屬或朋友的應該怎樣幫忙他們，又該避免做哪些事，不可說哪些話刺激病患；但是，誰能告訴我，身為家屬配偶的我，又有誰來疼惜及指引？病患的家屬到底該往哪裡治療自己的委屈？

一位憂鬱症病患的家屬說過：「看著有憂鬱症的家人一直好不了，感覺自己也陷入憂鬱症了！」當然，憂鬱症的病患眼裡儘是自己一顆破碎的心，哪還管得著其他的家人？我也曾擔心再這樣下去，連兩個孩子在內的全家四口都將一起沉淪，多麼可怕的代價！

病患家屬當仰賴來自上頭的力量

聽起來很無望，不但情況沒有好轉，受害的人反而更多了。那要怎麼辦呢？關鍵在於幫助患者的親朋好友也需要照顧到自己，才不會同樣掉入黑洞中。

這個道理大家都懂，甚至可能掛在嘴邊，但真正實行這個信念，對東方社會的人有莫大的困難，因為我們習慣情緒互相影響，所以別人難過，我們就容易難過，甚至如果別人難過時，我們過得好，會被視為是不道德的事。在一般情況下，情緒互相影響是正常的，甚至有相當的正向意義，使我們覺得心靈相通與關係緊密；但在特殊的情況下，例如面對憂鬱症，情緒過於互相依賴，使患者周圍的人幾乎無法逃脫而一起被拖入黑洞的痛苦，卻削弱了幫助患者的力量。

憂鬱症的病患失落了未來的盼望，家屬經常聽到病患反覆重述內心的徬徨無助，加上家屬與病患緊密的情感依賴，讓家屬也有許多不滿和委屈，若能以某種方式表達出來，就能減少怨憤，心情再次平靜。即使病患家屬感覺周遭無人能體會自己的壓力，仍然可以向主耶穌傾訴委屈和痛苦，懇求神施恩托住，靠主憐憫，當病患的情況一天天的變好，家屬也能安然度過「漫長」的醫療時期。

當我們面對所愛的家人落入憂鬱症時，或許可以調整我們的想法和心境，為什麼不當作是行善的機會呢？使徒保羅勉勵我們，有了機會，當向信徒一家的人行善，而且行善不可喪志，若不灰心，到了時候就有收成！（加六9-10）。病患家屬仰賴從上頭來的力量，因「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」（腓四13），家屬不灰心喪志，靠著主耶穌的憐憫，時候到了，必會有收成。

表明生命之道的明光

常常人們覺得有憂鬱症的人是最沒有力量的，但其實從另一個角度來看，他們可能是最有堅持力的一群，堅持什麼？堅持想要得到自己得不到的東西。許多有憂鬱症的人是因為生活不符合期待，例如夫妻不合、課業表現不如同儕、工作狀態不合理想，甚至外貌不如他人等等，他們一直堅持情況要有所改善，也一直努力，卻沒有預期的效果，一段時間之後，就出現憂鬱的症狀。

然而，為何有很多生活不順利的人沒有憂鬱症？不同點就在於有憂鬱症的人無法轉彎，他們太堅持了，太堅持用原先無效的方法，太堅持不修正自己的期待，太堅持依賴別人的改變。用這樣的角度想，或許憂鬱症的人並非完全的無力，只是他們需要找到新的生命方向。

看著我們所愛的人掙扎當然痛苦萬分，但是，如果、如果我們真的相信神比我們更有力量、更有遠見；如果、如果我們相信人的生命都掌握在神的手裡，那我們就知道世上的一切都有意義，包括憂鬱症。憂鬱症讓人思考重要的議題，例如「人生的意義或個性的盲點」。憂鬱的症狀是個訊號，是個提醒，甚至是個動力，有很多人因為察覺自己得了憂鬱症，經歷諮商心理師或多方的協助管道，在其中重新檢視自己而獲得新生。

如果、如果我們真的相信神廣闊如海洋，能容忍所有的眼淚；如果、如果我們真的相信神的肩膀強壯如磐石，能承擔所有的痛苦，我們就知道不用把一切扛在自己身上，可以放心把自己的痛苦交給神。當一般人有這樣的領悟，其實就知道調整的方向，例如放寬眼界，看到絕望，也看到希望；有些自己的時間、空間和支持網絡等等。

在一生當中得到精神官能症是何其不幸，也是何其有幸！精神官能症不論對患者或家屬都是一門有意義的功課！患者的家屬如果能放下一些執著，攜手協助病患了解自我，就有更大的機會一起走出人生的陰霾。

家屬是憂鬱症患者的光和支柱，就要活得像光，像希望！在這彎曲悖謬的世代中，我們作神無瑕疵的兒女，像明光照耀，將生命之道表明出來（腓二15-16），因為自從主耶穌來住在我們心裡，我們都能享受更豐盛的生命！✠



★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。