



## 淺談「憂鬱」

### — 你我心中的那片烏雲

交大諮商中心 廖文慈老師

『憂鬱』是每個人一生中或多或少都會有：最常經驗到的負向情緒之一。它會賦與人一種神秘、溫柔的特殊浪漫感受，所以，古今中外有許多詩人、作家喜歡描述、稱頌這種憂鬱的特質。

然而，對身處在憂鬱情緒中的人來說，那種感受並不像詩文裡描述的那般浪漫，也不像他人看到的那般平靜，而是相當不舒服、不愉快的。憂鬱的人往往感覺心情低落、消沈、有失落感，希望能得到支持、撫慰，同時也會自責、覺得有罪惡感。在大多數的情況下，憂鬱經驗只是暫時的情緒狀態，會逐漸恢復；但也有少數人的憂鬱情緒並不會隨著時間自然恢復，或恢復時間過長，而對個人日常生活的功能造成相當大的負面影響，此時就需要醫療方面的協助。因此，憂鬱（depression）一詞其實有許多不同的意義，可以指的是一種情緒狀態，也可以代表症狀、症候群，或是一種臨床疾病。有許多研究指出，憂鬱情緒和憂鬱症似乎是在一個連續向度上的不同位置，兩者僅有程度上的差異，在本質上並無不同。

大體而言，憂鬱經驗的內容，包括了以下四方面：（一）情緒方面：悲傷、沮喪、低落的感受。（二）認知方面：認為自己沒有價值、不如他人、做得不對，而且缺乏能力、得不到幫助；對事情持悲觀看法，對未來覺得失望、絕望，同時對環境有不滿、厭惡的想法。（三）生理方面：胃口改變、睡眠困擾、疲倦、體重驟增或驟減、性興趣降低等。（四）行為方面：哭泣、動

作緩慢、社交退縮、對日常活動失去興趣，甚至有自我傷害、自殺的行為出現。

由以上的描述可知，憂鬱對個人的影響頗為廣泛，不僅僅限於情緒層面而已。一些研究也指出，憂鬱症狀的表現有文化上的差異，例如：華人常以身體症狀和人際關係方面的困擾來表達自己的憂鬱，而較少顯露內心的情緒經驗（如：會說自己很累、頭痛，而不會說自己心情不好。）。有學者認為這可能和社會化的歷程有關，在華人的社會化訓練過程中，常學習著壓抑不舒服的感受，把這些感受疏導到軀體中，因而憂鬱的表現多以身體症狀、生理反應為主。

那麼，有哪些因素會影響一個人的憂鬱程度呢？概括地來說，生物、心理、社會（Bio-Psycho-Social）層面的許多因素，都和憂鬱情緒有關。就心理層面而言，個人過去的成長經驗、早期與重要他人的失落分離經驗，都可能讓個體在體質上特別脆弱，面對生活變動，容易心情低落，感覺鬱悶。除此之外，個人的性格特質、思考模式等，也都和憂鬱程度有關。例如：完美主義、過高的自我要求和道德標準、強烈的成就需求或人際需求、內向或神經質的性格傾向，都和憂鬱程度呈現高相關。而許多研究也指出，憂鬱者對自我、環境和未來，皆抱持著負面看法。他們認為自己是沒有價值、沒有能力的，習慣於自貶、自責。同時，傾向以消極、負向的方式去解釋外在環境和經驗，對事情的後果和未來，亦抱持著無望、悲觀的想法。此外，研究也指出，憂鬱者常有一些



不合邏輯的思考方式，例如：只根據一小部份的資料，就下全盤結論；或把某件事得到的結論，推論至所有事情上（如：微積分期末考考砸了，就覺得其他科也一定考不好。）。憂鬱者很容易過度強調自己和身邊事件的關聯性，認為自己應為所有事負責（如：考壞了都是因為自己不夠努力；或他人的衝突都是因為自己……）。在想法上，常會有過於極端的二分主義，非黑及白，缺乏彈性。整體而言，過去學者對憂鬱者的思考模式有非常多的研究和理論。

而在社會因素方面，生活壓力和社會支持，也和憂鬱程度有所關聯。生活上的變動，例如：離家、與同學或室友的衝突、追求異性被拒絕、分手經驗、考試成績不佳……種種親密關係、成就表現方面的挫折，都會讓個體感受到壓力。有時不一定是重大生活事件，一些生活瑣事（如：不確定要選什麼課、在社交場合感到侷促不安……等）都可能是壓力的來源。個體感受到的壓力越大，越容易有情緒困擾產生。而社會支持，則在生活壓力和個人的身心健康間，扮演了緩衝的角色，它能保護個人，使其免於生活壓力的負面影響。當面臨生活中的種種變動與挫折時，若有人能給我們一些安慰、關心，聽我們描述事情的經過和感受，似乎事情不再那麼嚴重，心情也不那麼鬱悶。有時候，甚至只是陪伴，或是默默的支持、尊重我們的決定，也能給予我們莫大的勇氣。這些支持可能來自家人、朋友，或是師長、輔導人員，除了情緒上的支持之外，有時也可能是一些訊息、建議，或是一起討論、經驗分享。當個人擁有的社會支持越多時，憂鬱程度往往也會隨之下降。

除了上述心理、社會層面的相關因素外，生物學方面的因素，諸如：基因影響、神經化學傳導物質（neurotransmitter）的不平衡，如：腎上腺素（norepinephrine）、血壓胺（serotonin）過低，也都和憂鬱

情緒有關。有些憂鬱情緒則在一生中的某個時刻，或一年內的某個季節會特別明顯，例如：女性在月經來臨前、服避孕藥後，感到憂鬱的比率略有增加；而產後則容易併發憂鬱症。研究也發現，某些人在冬季特別容易感到憂鬱，這極可能和接受日照時間長短有關。這些例子都說明了神經內分泌系統也和憂鬱情緒有高度相關。整體而言，個體所經驗到的憂鬱情緒，往往不是由單一因素所引發，而是許多因素互動之後的結果。

憂鬱是生活中無可避免的經驗，但它不一定是全然負向的，它代表了我們對生活周遭種種仍然有所感覺、有所依戀。我們需要的，是不讓自己陷入過度的憂鬱情緒之中，而仍能保持對生活的希望與樂觀。所以，適時、適度地調整自己的生活壓力、提昇自己的挫折容忍度、多採用正向的思考方式、對自己說些鼓勵的話；心情鬱悶的時候換個環境散散心、做些自己喜歡的事、找好朋友談談、找專業輔導人員協助……等等，都是避免讓自己長期陷入情緒深淵的方法。這些方向，都能讓我們擁有更寬容的生活哲學、更快樂的自己和未來。

### 廖文慈老師小檔案：

學歷：台灣大學心理學研究所碩士

專長：自我探索、情緒困擾、壓力調適、生涯規劃

