

心靈充電站

你憂鬱了嗎？～從電影《阿娜答有點Blue》談憂鬱症



《阿娜答有點Blue》是一部日式治癒風格的電影，也是一個講述憂鬱症的故事（原圖 / 摘自網路電影宣傳照）

《阿娜答有點Blue》是一部日式治癒風格的電影，由真實事件改編而成。電影由暖色系的畫面、簡單的人物和情節，以及大量貼近日常的瑣碎對話組成，讓人感覺到非常的親近與療癒，並由此基調娓娓道來講述憂鬱症的主題，呈現了漫畫家小晴（宮崎葵飾）在丈夫（堺雅人飾）患憂鬱症之後，陪伴丈夫一起面對憂鬱症的日常故事。

堺雅人飾演患有憂鬱症的丈夫，是一位性格內向、謹慎且老實的人，他在一家網路公司做售後工作，每日需應付態度不佳的客戶，同時還承受著來自長官的壓力。規律生活的他按照日期挑選領帶的顏色，並且也會在每天早上給自己做午餐便當。而後隨著故事的鋪陳，男主角一點點出現憂鬱症的症狀，一開始是身體各部位莫名的疼痛，緊接著是無精打采、沒有活力，更後來則是完全沒有了食慾，甚至是覺得自己沒有價值。最後男主角痛苦得不得不就醫，被診斷患上了憂鬱症，醫生則解釋說憂鬱症是「心靈感冒」。

「心靈感冒」的憂鬱症被認為是心理影響生理的疾病，不過憂鬱症其實和一般的憂鬱情緒是完全不一樣的，因為它屬於一種大腦疾病，若是沒有經過適當的治療，長久下來可能會造成嚴重的失能。就像是電影中男主角最後失去了生活功能，需要太太小晴的悉心照顧，片中可說是把憂鬱症患者的「症狀」都表現得淋漓盡致。

大家會認為憂鬱症不是一種病，是因為憂鬱是每個人都會有的情緒，所以就容易把它當成一個大家都會有的症狀，於是不認為它是一種病。但其實，憂鬱症還可細分為輕鬱症、重鬱症，都有被列在精神診斷手冊裡，確實是一個精神疾病。其治療主要是依靠服藥與心理治療。

藥物主要是服用抗憂鬱藥物，當然也會視情況使用助眠藥物；不過安眠助眠的藥物只是輔助，重點還是在抗憂鬱藥物。抗憂鬱劑的種類繁多，在此建議有使用抗鬱劑的人，不妨記住自己服用的藥名，好方便和醫師清楚溝通服藥的方式及副作用的可能狀況，以及後續應對的方法。當然並不是說不能停藥，而是需要根據恢復的狀況，一步一步的減少劑量使用，再到完全的停止，所以千萬不可驟然停止就醫及服藥，務必與醫師討論後再決定。



除了藥物，多運動、多曬太陽也可促進人體多巴胺、血清素和正腎上腺素的分泌，有助改善憂鬱心情

除了藥物之外，多運動、多曬太陽也可促進人體多巴胺（dopamine）、血清素（serotonin）和正腎上腺素（norepinephrine）的分泌。切記過程中也勿過分勉強憂鬱症患者，因憂鬱症患者往往沒有能量去做任何事，即便那本來是其有興趣的事情。因此心態上應採取多鼓勵、少責備的方式。

從心理層面的觀點來看，憂鬱症的病因核心是患者壓抑對於外界的不滿與憤怒，此能量因無法表達轉而朝內攻擊自己。故透過心理治療或心理諮商將可紓解內心的攻擊能量，而在這個過程中容許悲傷與哭泣，因為外顯哭泣是洗滌心靈的一個指標。

透過專業心理師與當事人的互動，以尋求解決問題與提昇心理效能的專業服務，其主要的方式是透過面對面的晤談，並在心理師的協助與引導下，逐次探討相關的個人資料與經驗，省視與分析相關問題的癥結與成長障礙，以找出解決的方法與因應之道，進而開發個人潛能、提昇心理效能。因此合併藥物與心理治療，比單純使用藥物或者心理治療會來得更有效。

憂鬱是人類的正常情緒，當遇見挫折、失落、不如意，難免會出現悶悶不樂的感覺，不過如果鬱悶的情緒持續過久，久到無法拉回或是失去控制的時候，就要注意可能罹患了憂鬱症的可能。

憂鬱的人就好比一台不斷耗電的電腦，輕度耗電的電腦可以先切換成省電模式，維持電腦運作的功能；但已經完全沒電的人，只能關機、充電才有辦法恢復。因此，當您或身邊的親友若覺察真的有持續過久的憂鬱情況，千萬別避諱就醫服藥，唯有及早面對與接受治療，才能盡早療癒、回復正常的生活。

〈文 / 健康心理中心交大校區 鄭家揚諮商心理師；圖 / 秘書處〉

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳惠亭 執行編輯：彭琬玲、羅茜文
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：000019333

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved