

淺談如何陪伴憂鬱症患者

撰文／趙姿婷

當身邊的親朋好友說自己有憂鬱症的時候，不知道你的心裡會怎麼想呢？

「我之後要怎麼面對他」

「怎麼辦，我要怎麼幫他？」

「他會不會去自殺？」

我們可能會感到不安、錯愕、不知道該怎麼面對他們，經常表現出過多的關心，或是對話上更顯得小心翼翼，但其實這些都容易引起他們的過度解讀，可能阻礙了我們跟憂鬱症患者的接觸。

陪伴憂鬱症患者是很不容易的，陪伴者可能感受到他們的痛苦，卻無能為力，而經常感到挫折。以下有幾個方向，整理自 Rosen 與 Amador 於 1996 年出版的《當所愛的人有憂鬱症》一書中，或許能幫助你了解接觸他們的過程中可能會遇到一些困境，自己可以怎麼做。

1. 試著了解他與憂鬱症

或許從報章雜誌、新聞媒體中，總是讓我們將憂鬱症和一些狀況連結，可能是心情不好、一直哭、自殘、自殺、一輩子都好不了等等。有時候我們擔心、害怕，是因為對憂鬱症不了解，不知道這個疾病會出現什麼樣的狀況。這些都只是憂鬱症患者的表現之一，也不是每一個人都會有，憂鬱是日積月累而來，會隨著患者生活狀況而有不同，在經過適當的控制下，是可能回歸到比較平穩的情緒狀態，當然，也會因再次面臨類似的壓力源而感到憂鬱。

我們可以去尋找憂鬱症的知識，了解疾病的過程、迷思、用藥等等，幫助我們對憂鬱症有基礎的認識。再來，或許可以試著觀察，了解憂鬱症患者在何種情況下容易陷入低落情緒，才能幫助自己和他們提早預防，或是在適當的時間給予協助。

★了解，是接住他們的第一步。

2. 傾聽、支持，鼓勵他說出來

憂鬱症患者會告訴你自己的狀況，大多是因為他們信任你，希望你能夠稍微分擔一點他們的無助。他們很容易入自己的負面思考迴圈，用自己一套的價值來衡量週遭標準。

《小鬱亂入》裡面提到陪伴的三不原則，分別是：不鼓勵、不責備、不反駁。面對這些低迷的話語，我們不用告訴他們想開一點、不對他們有過多的期待，他們要的可能不是一些建議，而是有人能夠聽聽他們的痛苦。我們只需要靜靜的聆聽，同理他的感受，陪著他一起渡過這個情緒低落的階段就好。

經常會遇到的是，當他們告訴我們想「自殺」時該怎麼辦？我們經常對自殺有些迷思，認為說出自殺是不好的、想要自殺的人並不會真的自殺。此時，不要迴避掉他的問題、不要反駁他的想法，真誠的嘗試理解，是什麼樣的情況下讓他有這樣子的想法或意念，釐清他現在的強度與危險程度，必要時有親友支持、積極陪伴就醫、找到專業資源像是心理諮商等，協助度過危機。

★你需要靜靜的聆聽、理解、無條件支持他們。

3. 釐清自己和他的責任

要陪伴他們是很辛苦的，我們又容易受他們的情緒而影響自己的心情，可能會花上上把的時間和力氣。陪伴過程中的挫折，也容易讓周遭人自責，或認為他們的情緒是針對自己。所以，適當地將他們的情緒和自己分開是很重要的。

憂鬱症的過程，憂鬱症患者本身也需要試著調整、幫助自己渡過憂鬱期，儘管對他們來說可能不容易，甚至會將這股怨氣釋放在我們的身上。但我們可以釐清自己的責任，了解自己能夠協助他們的限度，不過度的將他們的話語個人化，把責任都往身上攬。除了照顧他們，維持自己的生活也是很重要的，若自己的情緒已經嚴重受到影響了，可以適時地向身邊的朋友們宣洩自己的感受。我們跟憂鬱症患者一樣，把這些感覺說出來，可能會讓你的負擔輕鬆一些。

★陪伴者的自我照顧也是很重要的喔！

4. 尋找資源

接受治療能夠有效的讓症狀和緩，我們可以積極的鼓勵他們就醫，各大醫院和診所的精神科、身心科診所都有專業的醫師協助。也可以提供他們心理諮商的管道，學校輔導中心、衛生所、張老師、民間的心理諮商所都有心理師可以提供諮商服務，幫助他們整理自己的感受，更了解憂鬱症如何影響自己。

★讓他知道，還有更多人可以幫助自己。

陪伴憂鬱症患者是很辛苦的，他們在生理、心理及人際上的脆弱，容易因一些情事，陷落負向情緒，總是拉著周遭人一起進入情緒的漩渦中。憂鬱患者除了需透過藥物的來穩定生理外，以上這幾點提示我們周遭的人可以做適度的心理與人際支持，簡單的幫助你了解如何面對、協助他們。若有需要更多的相關資源，《小鬱亂入》以及《台灣憂鬱症防治學會》等網站皆提供了很多正確的憂鬱症知識和相關資訊，幫助你更了解憂鬱症的各種面向。

參考資料

臺灣憂鬱症防治協會。http://www.depression.org.tw/。

小鬱亂入。取自 <http://depressytrouble.tw/>。

魏嘉瑩（譯）（2003）。當所愛的人有憂鬱症：照顧他，也照顧好自己（原作者：L. E. Rosen & X. F. Amador）。臺北市：張老師文化。（原著出版年：1996）

