

抑鬱症的果實

生進來時笑容滿面，談着他學沖咖啡的心得。

「我最近在學拉花，那真是好玩極了。」他說時眉飛色舞，動作多多。

「那是你最近覺得快樂的事嗎？」我追問，因為那是他的「功課」。

「其實更多是感恩。如果我沒有患過抑鬱症，大概到今天還在庸庸碌碌……」

生原本是社工，很有助人之心。他來的時候心情抑鬱，他的表現不是典型的抑鬱症：心情低落至不想上班那種。他依然上班、盡忠職守，但他不時會吃很多東西，有時會吃到自己嘔吐。他可以午飯時吃3碟飯，但不會像暴食症患者一樣扣喉，也完全不在乎身形怎樣。心底裏，他難過、沒心機做任何事、經常失眠、有自殺念頭，但他仍然逼自己行屍走

肉地上班。

5個月過去，他已康復了。睡眠回復正常，心情輕鬆，最重要的突破是，他辭掉工作，試做自己喜歡的事——沖咖啡！

當咖啡師一直是生的兒時夢想。他說：「我覺得很有型啊！」

「長大了覺得要好好孝順父母，明明讀了社工卻不做去沖咖啡怎說得過去？畢竟還要供養父母啊！」他曾這樣解釋。

生有很強烈的自我犧牲傾向，一直以來都把意義建立在幫助他人之上。作為大兒子，從小要當弟弟的榜樣，要克制自己。慢慢地他不再肯定自己喜歡什麼，因為他很習慣快樂是來自「能夠」幫助別人。社會運動期間，生感覺無力，漸漸抑鬱起來。

為他人而活是一件很危險的事。把個人的價值建立在他人身上，外面的世界變化了，個人的價值感就被動搖，覺得自己無用，慢慢變成抑鬱。有強烈自我犧牲傾向的人往往很受歡迎，因為他們樂於助人，所以要擺脫當個「助人者」是困難的，因為那意味着失去一些友誼。

「我曾經很困惑，有些朋友離我愈來愈遠；後來我發現，那些也許不是真正的朋友，因為他們並不在乎我。」

生在咖啡店裏遇見志同道合的人，享受天南地北地與這些年輕人交往。抑鬱症雖令生渡過人生很痛苦的時光，也同時協助了他選擇自己想過的人生，且重新認識自己。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



▲ 個案中的男子雖經歷抑鬱症的痛苦，但同時讓他重新認識自己並去做喜歡的事——沖咖啡。