

堅強的抑鬱症患者

人對於矛盾的概念好像抱有二擇其一的傾向。多少次，我聽見親朋好友說到某人患了抑鬱時，會說：「我還以為他好堅強……」

我有時忍不住出言糾正：「其實堅強的人都可以患抑鬱啊！」「患上抑鬱不等於軟弱……」

把患有抑鬱視為弱者，有時說的人亦是無心之失。然而，就是這普遍觀念，讓精神病去污名化不易。而且，當我們平日聽到的言論是這樣，還怎去期待別人會向朋友傾訴，「其實我近來天天都不想起床」「最近覺得自己很無用」？

多少次，我的男性個案說他們感到很羞恥，甚至因而忍受長期的精神虐待。

無路傾訴，社交支援失效，受苦的人有苦自己知，明明可能被陪伴、被聆聽、被明白了之後，或許事情就會有新發展，也許某個熱心朋友提出「好，我和你放工一起跑個步。」或者談着談

着聽見「她這樣對你不對路啊！」慢慢地生活上有一些調整，抑鬱症就可避免；又或就算抑鬱也可能更早地被邀請去尋求協助。

這是一個社會資本 (social capital)，是人人有份的，而且對個人精神健康有保護作用。

抑鬱症成因複雜，根據《精神疾病診斷及統計手冊》，有些人的基因有機會比較容易患抑鬱（如直屬家人中患有抑鬱，其患抑鬱機會是平均人口的二至四倍）；成長期經驗中有很多困境的人，例如貧窮、喪親、經常目睹暴力事件、天災人禍，同樣比一般人更容易患上抑鬱；有長期病患、因病致使日常行動力低的人，都是患抑鬱高危群組；天生性情較敏感及情緒化 (neuroticism)，亦是患抑鬱的危機因素 (risk factor)。

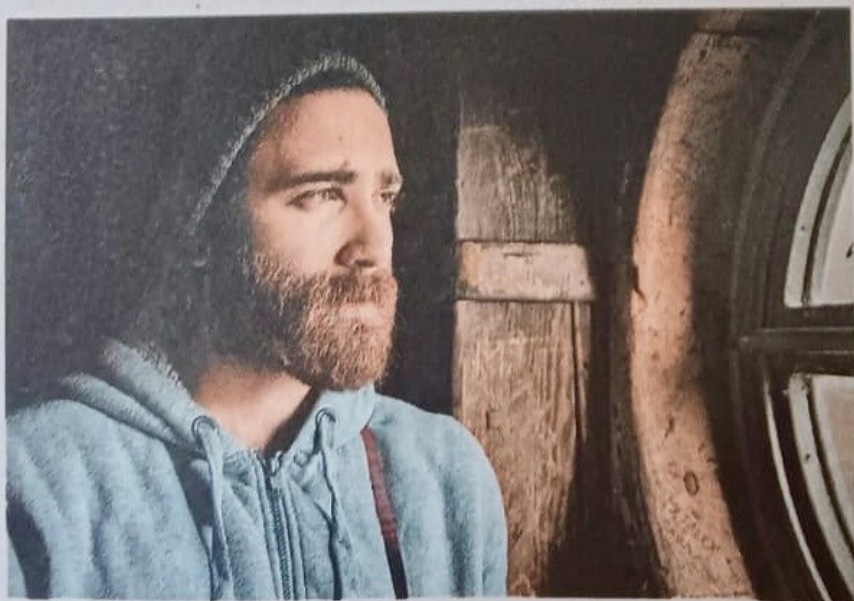
精神病的病理與病的關係複雜，不像其他專科一樣可以量度出來。全中以上因素的人，即使遇上大挫折，都不一定會抑鬱，因為還能有很多保護因素 (protective factor)，例如良好的社交支援就是其中一個。

同理，不中以上任何一點的人，都不代表抑鬱不會找上門。

我的病人之中，有很堅強的抑鬱症（和其他精神科病症）病人，不止克服許多障礙和困難，亦協助了很多人。有時候，一些人患抑鬱，可能是他們為自己珍視的事情付出的代價之一。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



▲ 精神病的病理複雜，即使堅強的人都可患上抑鬱症。