

別被憂鬱打倒

文／沈政男(精神科醫師)

美國影星羅賓威廉斯自殺的消息傳來，不少影迷都感到難以置信，一位曾主演這麼多部喜劇電影，給人開朗風趣印象的明星，怎麼會走上絕路？其實他在自殺之前，也曾墜落心靈幽谷，不幸的是終究未能順利掙脫出來。

憂鬱，讓人墜入萬丈深淵

憂鬱做為一種情緒，從最輕微，一閃即逝的短暫心情陰霾，一直到幾個月爬不起來的身心墜谷，形成了一道連續光譜。最輕微的憂鬱，比如生活中的挫折與失落，導致一、兩天的悶悶不樂、提不起勁，絕大部分人都經歷過，只是並非每個人都有足夠的內觀能力，知道自己情緒出了狀況。至於最嚴重的憂鬱，也很難用日常的心情不佳來比擬想像，就好像沒有溺水經驗的，無法體會空息的痛苦。

嚴重憂鬱時，心靈會被黑暗視野淹沒，宛如墜入無邊無際的幽谷。在憂鬱到達頂點之前，當事人載浮載沉，偶而可以破水透氣看見亮光，這是走出心靈幽谷的關鍵。醫生可以幫忙嚴重憂鬱之人，但如果當事人連一點求救的動機都沒有，這時候就非常困難。

決定自殺的人，在行動前大抵都經歷了此一墜入幽谷的狀態，看不到光亮重現的可能，就好像身處夢境的人，不會知道自己做夢一樣，因為那是一種意識完全被淹沒的狀態。

吃不下、睡不著是警訊

羅賓威廉斯生前最後幾年飽受憂鬱症之苦，這是自殺行為最常見的因素。人生不如意事十常八九，每個人都有心情不好的時候，但憂鬱症是一種病態性的情緒低落，嚴重的時候，生活失去樂趣，內心被灰色想法占滿，白天吃不下，晚上睡不著，長此以往容易產生厭世的想法。

有人說羅賓威廉斯自殺前，如果想到那麼



可愛的女兒，怎麼忍心離去？問題是，當自殺企圖具體成形以後，就不會想到親人撫屍痛哭的場面，或者想到了也沒有任何感覺，就好像喪失胃口的人，看到五星大餐也不會有想吃的感覺，這是憂鬱症可怕之處。

憂鬱症的發生，與遺傳體質、壓力事件都有關係，當重大挫折來襲，將人推落情緒深淵，加上腦中化學分子失衡，就會陷入難以掙脫的心靈幽谷。不少人以為憂鬱症乃因抗壓能力不足，或個性軟弱所致，這是莫大的誤解，例如英國前首相邱吉爾帶領英人擊敗德國納粹，卻難以擺脫憂鬱症的糾纏，因而將此病症形容成「黑狗」。

尋求專業協助走出幽谷

憂鬱症與自殺幾乎在每個年齡層都會發生，比如台灣兒童有百分之四罹患嚴重憂鬱症，每年更有七百多位青少年因為情緒問題做出自傷或自殺的舉動。老年人更是自殺的高危險群，老年自殺率是總人口自殺率的兩倍。

有憂鬱與自殺傾向的人，往往戴著墨鏡看世界，以為太陽永遠不會升起。其實再大的情緒風暴都會過去，只要接受專業協助，加上自身努力，一定能走出心靈幽谷。 ❀