

情緒抑鬱年輕化

這個夏天，整個城市瀰漫着抑鬱的情緒，社會動盪，人與人之間的紛爭與撕裂。其中最令筆者心痛的是，竟然有數名年輕人選擇結束自己的生命，作出「絕地吶喊」。人生旅途才剛剛開始，正值花樣年華，為何要踏上自殺這條不歸路呢？

許多人會問，從前的香港社會大部分人都是在貧窮的環境中成長，教育水平不高，物質相對匱乏。相比之下，這一代的年輕人物質生活豐富，教育水平提高，為什麼會對未來感到絕望呢？

無疑，上一代的人生活較為拮据，只想有餐「安樂茶飯」。在馬斯洛（Maslow）人生需求理論中，他們所追求的是人生的基本需要，如衣、食、住、朋友、家庭等。那時候的香港正值高速發展，到處也是發展機會，只要肯努力，這些需求都可被滿足。回看今天，社會發展成熟，物資生活豐盛，貧富懸殊愈見嚴重。「衣食足然後知榮辱」，新一代年輕人毋須擔心基本生活，反之追求更高層次的信念和價值，如自由、民主和人生意義等，對於社會不公

平的制度和事情特別關注。當這些精神層面的需求沒法被滿足，嘗試用理性方法爭取又屢次失敗，慢慢就會陷入無望、無助、無用這「抑鬱心態」的軌跡當中。

無望感是其中一種破壞力極強的毀滅性心理狀態，認定自己沒有能力處理眼前困境，未來也不可能有任何改變，結束一己生命作「絕地吶喊」，重拾主宰生命的尊嚴，對當前無助無望的境況作最後的控訴。處理年輕人抑鬱無望的情緒，來自長輩的明白和理解是最好的支持，筆者所指是真心誠意的聆聽和設身處地的體諒。

想知更多關於心理學的資訊，可留意筆者的YouTube頻道：Dr. Sam 心理教室。
作者為臨床心理學家