

從抑鬱情緒到抑鬱症

人生在世，總會遇到挫折或不如意的事，經歷一陣短暫的抑鬱情緒在所難免，失落和傷心是人類正常反應，好讓我們沉澱下來檢討一下，然後再上征途。我們如何判斷自己只是情緒低落還是開始走向抑鬱症？什麼時候需要尋找專業人士幫助呢？

要區分抑鬱情緒和抑鬱症，有兩個重要的條件。第一是嚴重的程度，持續兩三周或以上情緒低落，專注力及生活動力降低，再加上一些身體器官或者神經系統症狀，例如

失眠、腸胃不適、頭痛、體重下降等。經常出現強烈的「三無思緒」：覺得自己無用、對自己身邊和周圍環境覺得無助、對前途失去信心，感到非常的無望。另一個條件就是抑鬱情緒沒有一個很明確而相對的原因，例如生活裏的一些挫折引發抑鬱情緒，持續很久且愈發嚴重，長時間被它和負面思想籠罩，無法走出陰霾，便很可能是患上抑鬱症。

如果抑鬱狀態持續的話，治療是必須的。一般會建議找心理學家做心理治療，理解

一下抑鬱情緒的前因後果，自己對事情如何解讀，怎樣影響情緒和行為，都會有幫助。心理治療過程中，病人情緒得到紓緩，慢慢對自己的問題有更深入的认识和了解，掌握更多應付問題的方法，從根源處理抑鬱情緒。

精神科醫生可以利用藥物去調整大腦神經系統內的生物化學平衡，協助患者平復情緒，改善失眠或其他身體不適。

然而，身邊親人和朋友的支持、諒解和鼓勵其實非常重要，也許無法即時解決問題，風雨中有伴同行，已經足夠。筆者鼓勵大家對抑鬱症有多一分了解，更加容易幫助患者重整生活，走出困境。

作者為腦神經心理學專家

www.drsmng.com