

走出抑鬱的陰霾

抑鬱症在現今社會已經不再是一個陌生的名字。最近國際著名影星、一代笑匠羅賓威廉斯驟逝震驚各界，回想當年我們的偶像、萬人迷哥哥張國榮，也因患上抑鬱症，而了結生命，可見抑鬱症真的滲透社會各階層。

每當一個人遇上突如其來的「失去」，如失學、失業、失戀、失去親人如病危或離世、生意失敗，各種的「失去」，都能令當事人產生抑鬱的反應。這自然的情緒反應，隨著時間的洗禮，會漸漸回復正常。可惜挫折有時會急速惡化，令當事人走不出困局，從而演變成抑鬱症，嚴重的個案更會萌生自殺念頭。研究指出在成功自殺身亡的個案當中，九成輕生者是抑鬱症患者，因此及早診斷抑鬱症及接受醫治，是預防自殺的一個好方法。調查報道指出羅賓威廉因為離婚讓他付出巨大代價，贍養費令他喘不過氣來，相信這兩大「失去」造成的壓力，是令他抑鬱症惡化的原因。

從前香港人對精神病都敬而遠之，隨著公眾對抑鬱症的認識和接納，再加上一些曾患上抑鬱症的藝人，都在不同公開場合現身鼓勵同路人，令更多的抑鬱症患者願意提前接受治療。此外，現今醫學界已對抑鬱症有更透徹的認識，如誘發抑鬱症的成因是缺乏血清素。在治療方面也有很大的突破，抗抑鬱藥已証實能成功治癒抑鬱病徵，而藥物也越出越新。令一方面，心理治療亦演變出不同學派，由早期的心理分析，到近代的認知行為治療、靜觀減壓療程及正向心理學。要切記病向淺中醫，越早求助康復得越快！當然經常保持樂天的心態是預防抑鬱症最佳的良方！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>