

《心理健康系列》

如何與憂鬱症或躁鬱症的同學相處

首先，躁鬱症患者並不見得察覺到自己的症狀。因此，週遭的重要他人有義務在發現自己的室友、同學或家人有以上症狀達兩個禮拜之久時，告訴他你所察覺到的，以及建議他前往輔導室尋求進一步的協助。若是他已知道自己患病而主動告知時，千萬別以不相信的口吻回答「別假了」之類的話，因為他冒著承受極大社會壓力的風險而做出此舉，需要非常大的勇氣，要是不能給予正面的回應，反而以輕浮的態度對待，可能造成患者受到第二次的傷害，這可能陷患者及周遭人員於危險而不自知。對於有躁鬱症的同學其實不用給予太過度的關愛，只要能在小地方，如他處於重躁鬱期不能來上課時告知考試或交作業的時間，或者在他需要陪伴時陪他說說話就夠了。

對於躁鬱症的同學來說，一般人對躁鬱症的瞭解才是最重要的。因為在接受現代醫學的治療下，患者大部分的時間都能過正常的生活，唯有一般人的不瞭解才會造成患者的困擾。如果能多瞭解一點躁鬱症的症狀，相信與他們相處起來自然不會覺得困難。若患者是你的室友一定要詢問他藥物治療的處方，藥品的放置以及緊急時的處理步驟等等。最後別忘了永遠要做他的精神支柱喔！

與「自認非憂鬱症患者」的憂鬱症患者的接觸態度

1. 要聆聽憂鬱症患者的傾訴，不要反駁或加以解釋，最重要的是對他的煩惱要起共鳴並接受，勿動輒斥責或隨意激勵。
2. 有憂鬱狀態的人，多少有著生理症狀。可能的話，建議他在身體方面接受醫師的診療。而醫師的話，以中小型的診所願意聽病人的敘述的醫生看病。
3. 盡可能排除或代替處理當事人覺得有負擔的事情。
4. 建議患者以特別休假或病假來休養，休養時最好什麼都不做，有時運動或旅行會造成反效果。

與醫生診斷為憂鬱症患者的接觸態度

1. 憂鬱症在生理上會有頭痛、食慾不振、失眠、全身倦怠等他人不易察覺，常誤以為是「脾氣壞」、「懶惰」等，要有這是患者無法控制的狀態與概念。
2. 憂鬱症是「疾病」，不是患者偷懶。如果還像說「加油吧！」、「要有上進心」等，反而會造成反效果。
3. 憂鬱症的患者對將來或現在的自己都抱持悲觀的看法，因此將造成自己憂鬱狀態的環境因素看的很嚴重。雖然環境的改變可以快速改善憂鬱狀態的情形不在少數，但大部分在憂鬱症改善後，對曾經做過的重大決定都會後悔。
4. 服用抗憂鬱劑的初期效果及副作用，會使病人對藥物不信任，家人要了解抗憂鬱劑的特質，對顧慮的事請教醫生，以協助患者按醫師指示接受治療。

與恢復期憂鬱症患者的接觸態度

1. 對復職、復學等病前日常生活的恢復不需操之過急，在事情容許的情況下，儘可能從容行事。
2. 由於工作或學校作息生活容易失去規律，所以症狀一旦減輕，就要由家人協助早睡早起，維持規律的正常生活。
3. 症狀已經消失而且恢復到病前的社會機能時，仍要遵從醫師指示服用少量的抗憂鬱劑，慢慢的減輕藥量來停藥。
4. 憂鬱症分為單極性的憂鬱症以及另有躁狀態的兩極性憂鬱症，且憂鬱症常會是週期性的出現，要注意患者由憂轉躁的情形。特別是停藥後兩個有恢復期的患者，要特別注意他停藥後的狀況，以避免產生意外狀況，例如：自殺。

（本文轉載自 90.11.12 清大諮商中心出版之「心窩」）