

我的憂鬱症會好嗎？

身心科

胡海國 教授

「從憂鬱症的精神困境走出陽光亮麗的人生」
是一個辛苦的過程。

**有憂鬱症的人往往自己內在非常的辛苦、非常的痛苦，
但是別人是無法體會、無法理解。**

生命困境與因應：最好在人生旅程中能夠隨時注意個人精神生活的狀況， 每天的生活都能夠熟練的警覺於自己的「腦力狀態 - 個性特質、生活環境的有利與不利條件、以及對人生未來期待的強度」等左右自己精神生活表現的三個重要元素。這三個重要的元素是左右我們每天生活腳步的三個主要精神能量，能夠掌握這三種主要的精神能量，就可以掌握精神發展的方向，能夠在意識的狀態下，清楚地培養精神樂活的生活形態，有效引導精神發展向上提升的正性方向。亦即能夠依自己腦力的程度與個性特質（自己對環境的反應特質），善用或尋求環境中有利的條件，每天均能活出有成就的日子，正向地累積生活經驗，正向的發展腦的結構和相應的精神功能，厚植信心，逐步依生活經驗定位自己的人生燈塔（人生願景），步步向前行，擁有日日是好日的精神生活，臻於精神樂活的生活形態。

精神樂活的生活素養

可惜的是在當代台灣社會，不管是為人父母的，為人師長的或者是青年、青少年本身，甚至是一般成年人，或是已經擁有豐富人生經驗的年長者，大都沒有上面所說的精神樂活生活形態素養，頂多只是關注心理適應或者是壓力的調適（，也就是說大多數人在當今腦科學的時代，仍然沒有辦法能夠清楚的了解左右一個人精神生活的三要素，每天的生活都無法熟練地警覺於自己「腦力狀態 - 個性特質、生活環境的有利與

不利條件、以及對人生未來期待的強度」三元素的互動及其在日常生活中，正向精神發展（腦結構與精神功能）的重大影響，亦即無法瞭解、無法掌握自己那左右精神發展的三個主要精神能量。

一般說來，「從憂鬱症的精神困境走向陽光亮麗的人生」大多數人在日常生活場景，都只專注於人生成就的追求，或只專注於不利環境條件的爭鬪中，亦或只是迷失在腦力不足或個性特質的盲目反應。如此，在失去掌握精神發展的三個主要精神運作的元素，就好像航行大海中，失去動力與航向的一條船，迷

失了，驚慌了，無助了，孤寂了。勢必無法有效掌握精神發展的方向，無法在日常生活中，清楚地培養精神樂活的生活形態，無法有效在精神發展過程中，持續導引向上提升的正性方向。

這種狀況，可以說明為什麼在台灣憂鬱症的患者（不只是年輕人）會越來越多，而且不知道怎麼去預防它，也不知道怎麼去治療它，甚至於不知道治療好之後，如何避免憂鬱症再惡化。

也是我們台灣社會在精神健康推動上一個很重要的關鍵。



面對年輕世代的憂鬱症： 不只談心理，也得重視 精神的發展

一則新聞報導的警惕

根據 8 月 1 日自由時報的新聞報導，臺大公衛學院學者的研究發現年輕世代（15 歲到 30 歲的人）有憂鬱症的人 10 年來增加了 20 % 面對年輕世代的憂鬱症：不只談心理，也得重視精神的發展！根據健保資料在此年輕世代有精神科相關診斷者由 2016（22.1 萬人）至 2021（29.2 萬人）增加了 7.1 萬人。而且近 4 成有憂鬱症的人，應就醫而未就醫。因而政府大力鼓吹年輕族群心理健康支持方案。

● 憂鬱症案例

在診間有位憂鬱症案例，覺得生命失去了意義，生活沒有動力、又有失眠等等的不舒服，他大學畢業後上了研究所，兩年多來，不只課業繁重，實驗室研究工作不如預期順利，和女朋友的關係也起起落落，父母也不時有爭吵場景，造成每天生活重重的困擾。會談中也發現

他的個性性急、生性敏感、易操心、多煩惱。

另有位憂鬱症的男生，國小與國中前一年是功課、體育的高手，很受同學愛戴，自國中二年級和同學相處不好，從此就只斷斷續續上學，覺得去上課很不愉快，感到被排擠、不喜歡看到同學。勉強國中畢業，沒有進入理想的高中，挫折之至，父母也想盡辦法鼓勵、協助，仍只是斷續上課。長期在家生活，與父母、兄姊也談不上來，有的只是期待、責備。自我感到孤寂落寞，生活不規則，每天在家，少外出，無聊中長時在網路上打轉，睡眠品質差，身體易累，晚睡晚起，了無生氣，人生目標飄浮，不時嘆氣、流淚。個性一向好勝，求好心切，但幾年下來一直卡在人生的深淵裡。上面兩則案例是門診常見精神困擾中的憂鬱情境。

● 就精神病理分析的觀點

憂鬱症案例在精神生活的困擾點並不只是表面的憂鬱狀態，也不只是表面上直覺性所說的心理困擾或心理問題，不只是表面所言說的心理不能適應，或只是表面上壓力太強所引起。

面對年輕世代的憂鬱症：

不只談心理，也得重視精神的發展！
憂鬱症是潛藏著一個人的「腦功能一個性特質、生活環境的困境、以及對人生未來期待的執著等三個零件。」

這三個基本的成份不是單獨存在著，而是在一個人由小而大成長過程中，交互運作著。這種交互運作的過程在每天的日子中一直在進行一種病理性的精神生活歷程，也就是在每天的生活中，一直在產生和負面情緒有關的病理性的人生經驗。所謂人生經驗並不是憑空存在，而是建築在一個人的腦內結構及其相應的病理性精神功能（含情緒、行為、認知與生理驅力）表現中。這種病理性腦內結構及其相應的病理性精神功能表現，在每天的生活中重複地運作著，在腦結構與功能的發展上，每天製造病理性的神經迴路，持續地發展出「腦－精神功能病理和現實生活不順遂」的惡性循環。終至發生持續性憂鬱症，深深影響一個人在現實生活中的功能表現，走不出人生的深淵。

**面對年輕世代的憂鬱症：**

不只談心理，也得重視精神的發展！
精神樂活的觀點
面對年輕世代的憂鬱症：
不只談心理，也得重視精神的發展！

這裡所說精神樂活（LOHAS）是指能建構腦結構健壯、腦－精神功能（腦力）充沛、耐壓力十足、人生經驗豐富、日日享有快樂與幸福人生的一種精神生活習慣。循此，根據上面所列舉的普遍憂鬱症案例，我有兩個關於精神生活的觀點可以提供給大家參考，或許可以作為思考面對青年和青少年普遍出現憂鬱症的方針。

其一、如何避免或及時遏止「腦－精神功能病理和現實生活不順遂」的惡性循環，以避免或及時遏止腦內結構及其相應的病理性精神功能的發生。

其二、如何化解與負面情緒有關的病理性人生經驗，並逐步減緩其所依歸的腦內結構及其相應的病理性精神功能（含情緒、行為、認知與生理驅力）表現，以跨越人生困境，走出人生新境界。

這兩個精神樂活為基礎的精神生活觀都牽涉到潛沈在每日生活中默默存在著的「腦結構與腦 - 精神功能」的確腦科學現象，只是我們生活在其中而不自知。腦結構的改變與腦 - 精神功能的正向發展，都需要在每天生活中用心地生活，用心的面對生活的挑戰，用心地帶動正向且健康的腦結構的發展和正向精神功能的提升，也就是我所說的心腦操練。

面對年輕世代的憂鬱症：

不只談心理，也得重視精神的發展！

何謂心腦操練的觀點？

面對年輕世代的憂鬱症：

不只談心理，也得重視精神的發展！

人生不如意事十之八九，能夠用心的生活，用心的面對生活的挑戰，就可以獲得人生寶貴的經驗，就可以有效地帶動正向且健康的腦結構與腦 - 精神功能的發展與提升。這就是我所說的心腦操練功夫及其操練的成果。

處在憂鬱症狀態的人，要能跨越人生困境，走出人生新境界，才能由憂鬱狀態走出來，邁入有朝氣、有希望的日子。在這種跨越憂鬱的過程中，第一個要面對的就

是當下精神生活中的憂鬱狀態，其所依歸的腦內結構及其相應的病理性精神功能（含情緒、行為、認知與生理驅力），是否太固著了、太明顯了？其固著程度及其病理性負面精神功能是否由個人的用心程度和其意志力能夠有效地加以掌控與調整？

如果個人的用心程度和其意志力無法掌控腦 - 精神功能的負面功能表現，就必須要接受精神科醫師的診治，並處方抗憂鬱劑給予適當的治療。這種憂鬱症的情境，只施以會談式心理治療，效果是有限性。

當抗憂鬱劑治療逐步減緩其腦內病理性結構及其病理性精神功能（含情緒、行為、認知與生理驅力）症狀，就可以運用會談治療的技巧，釐清其精神生活內內，交互作用的「腦力 - 個性特質、生活環境困境、以及對人生未來期待的執著等三個要件」，引導憂鬱症病人逐步自我覺知、釐清憂鬱症狀態下那種病理性的精神生活歷程，也就是在每天的生活中，一直在產生和負面情緒有關的病理性的人生經驗。這種病理性的人生經驗，由小而大成長過程中，一直存有，而且是由「腦力不足 - 個性特質、生活環境的困境、以及對人生未來期待的執著三元素」交互的運作著。

面對年輕世代的憂鬱症：

不只談心理，也得重視精神的發展！重點是，憂鬱症的人，只是自我察覺自己人生發展的困境，並不能改善固著的腦負性結構與其負性情緒反應的習性。

面對年輕世代的憂鬱症：不只談心理，也得重視精神的發展！重要的是要在每天的生活中，體會自己在現實生活中腦力不足的感受，運用換個角度看人生的態度，從事個人在社會角色的重新定位，確認腦力所及的程度，用心的生活。在每天一小步一腳印地獲得成就，並能隨時給自己鼓勵，增加自己的信心與毅力。如此一天一天地改變腦內正向結構的發展和增強正向的情緒反應，一步一步走出新的人生腳步，享有日日是好日的正向感受，有效跨越人生長期精神發展帶來的困境和枷鎖。

