



靜思書軒精神健康講座-「不要被情緒綁架了」

連續幾週的大太陽，把奧克蘭的草地烘烤成一片焦黃。沒想到2月23一早起來，天空終於下起了雨，在久逢甘霖的喜悅中，三十位聽眾齊聚慈濟紐西蘭分會，參加2019年的第一場書軒講座。

紐西蘭每四個人就有一位有憂鬱或精神方面的問題，書軒負責人張麗珠師姊表示：「書軒舉辦講座是為了讓社會大眾，有機會多了解身邊需要注意的事項以及資訊。從而改善自己的生活，當發生事情時，該如何自助助他，並尋求協助的管道。」

◎ 正知正解正思維

今天的主題是「不要被情緒綁架了」，心想著也許會因為下雨的緣故，談談憂鬱症吧！但開場時，講座主持人謝鑑鍾師兄卻說：「大家今天很高興吧？這麼多天之後，終於下雨了。因為最近天氣的關係，住家的草坪和菜園土壤非常乾燥缺水，超支的水費可真讓人心疼啊！」可見憂鬱症跟人的心態及想法，有著很大的關係。

講師陳麗蘭於大學期間，參與紐西蘭分會的慈青活動，現任奧克蘭彌多摩爾醫院精神科護理師Auckland Middlemore Hospital。她表示現在社會的各種壓力讓精神病患日漸增多，但這並不代表憂鬱症全都是患者自己想太多的關係。

目前對於精神疾病，多數人因不了解還存在許多偏見。靜思書軒邀請陳麗蘭護理師分享專業知識，用正知正解的觀念，讓大家了解到這是一種很普遍的疾病，該如何預防或解決情緒的問題，鼓勵人們正向面對，接受治療，以改善生活的品質。

◎ 認識憂鬱症

講師透過簡單易懂的個案和問答，讓大家認識憂鬱症和觀察情緒的變化，辨別是否需要關心以及如何有效的關心。

她提及尤其婦女們當更年期來臨時，賀爾蒙大幅轉變，很容易造成短期或重度的憂鬱症。老一輩的女性因當時這方面的醫學常識不足，沒有適時求診就醫，加上家人的漠視隔離，讓患者的病情更加嚴重，家庭關係也會受到影響。

令人意外的是缺乏陽光跟溫度也容易讓人患有憂鬱症。在日照比較少的地區罹患憂鬱症的比例較高，秋冬兩季犯憂鬱症的個案也比較多，陳麗蘭護理師提醒大家平常在家裡要開燈室內保持明亮，尤其有小朋友和長輩的家庭更是需要注意。

◎ 你問我答

問：「當身邊友人有憂鬱症的症狀，大家都怎麼處理呢？」

有的說：逛街吃好吃的，補充維他命B群。

也有人說：去教堂或佛堂，讓心靈有所寄託，或者找事情做，分散注意力。

專業醫師建議最好做一位好的聆聽者，不需要給任何的建議。陪伴很重要，如果情況嚴重，建議還是提早就醫，針對症狀的治療才能事半功倍。

千萬不要病急亂投醫，藥物不能分享給身邊看似有類似情況的朋友。因為治療精神疾病的藥物種類和劑量，醫生都是為個人量身調配的。陳麗蘭護理師叮嚀服用治療憂鬱症藥物的人，需要定期抽血檢查，緊密控管藥物的情況，提供數據給醫生做為調整用藥的依據。

◎靜思語排憂解惑

經常訓練自己有反思的能力，多動動腦可以預防精神疾病。比如：每天寫日記做紀錄，從中學會了解自己內心的想法，學會分辨有什麼是可以掌控的，有什麼不是，不需鑽牛角尖，正面思考並將佛法生活化，重新看見問題的全面性，不要被情緒干擾甚至綁架。

靜思語：「未來的是妄想，過去的是雜念。要保護此時此刻的愛心，謹守自己當下的本分。」湯文雅是書軒講座的常客，她覺得每一次的講座都受益良多。今天的資訊內容很豐富，講師風趣正向，除了和親友們分享今天所學，也會鼓勵大家多多參與慈濟活動。

靜思語：「多關心問候，多祝福別人，那也是做了一件善事。」環保志工呂欽芳今天聽了這場演講，覺得以後會多注意身邊的人和自己的情緒，適時考慮尋求專業的幫助。

◎多觀察關懷身邊的人

憂鬱症的相關因素有很多，情緒、思維、身體病症、行為、外部影響(大環境與化學反應)都有導致憂鬱症的風險，但也都是可以管理憂鬱症的途徑。

身體病症比如老年人身體自然的退化或被迫退化，身體機能用的越少，退化的就越快。或者對許多事物不感興趣，缺乏動力，沒有成就感，負面思考讓情緒低落，漸漸感覺人生不能掌控，這時憂鬱症便找上門了。

陳麗蘭護理師建議大家多活動到處走走，認識新朋友，接觸新事物，改變固定的生活或行為模式。讓自己常常保持在有用的狀態，如此對身心才是最好的。

得了憂鬱症的人往往自己不自知，很多時候是他人發現提醒的。認識憂鬱症的基本徵兆之後，我們可以多關心觀察身邊的人，如發現異狀知道就可以正確處理，協助他們轉換情緒，早日告別憂鬱。

