

# 生活不該只是BLUE！

文／戴怡君、李佳穗整理

你感到鬱卒嗎？生活中的新鮮事不再令你感到fresh！美妙動人的電影情節不再令你悸動！你似乎對一切只感到「虛弱」，睡覺已然成為常有的期待，但當如願以償時，卻又輾轉反側。是太累了？還是壓力過大？或者你已悄然入主「憂鬱一族」？

憂鬱症對於緊張忙碌的現代人已不是個陌生的名詞，世界衛生組織也已將癌症、愛滋病及憂鬱症並列為21世紀的三大疾病，然而現代人對憂鬱症到底有多少的認識呢？董氏基金會於88年9月17日舉辦了一場「鬱卒！鬱族！」座談記者會，分別發表大台北地區民眾及在學青少年對憂鬱與憂鬱症的認知與現況調查，會中專家學者並針對憂鬱與憂鬱症的判別進行釐清。

## 青少年比成人鬱卒

董氏基金會於88年5、6月所做之「憂鬱與憂鬱症現況調查」，於在學青少年部分採取分層隨機抽樣方式，針對大台北地區25所高中、國中、高職學生共計3千人施測問卷，有效樣本2429份。調查發現，高達84.2%的青少年感到憂鬱，每天感到憂鬱的佔15.3%，而平均1星期就感到憂鬱者佔36%；在一般大眾部分則採立意抽樣法，調查地點包括馬偕醫院淡水院區、台大醫院、台北車站、南京東路、復興北路辦公大樓以及重慶北路商家，在發出的3千份問卷中，有效問卷為2690人，調查結果為53.4%的民眾會感到憂鬱，其中7.6%的人天天感到憂鬱，平均1星期就感到憂鬱者佔22.3%，有26.1%的民眾平均1個月就會有一次憂鬱的感覺，而有31.5%的民眾每次憂鬱的感覺至少會持續1天，28.1%的受訪者則是每次憂鬱的感覺大約持續1個小時。

## 「無人可說」的少年家仔最鬱卒

在造成憂鬱的原因上，青少年有半數以上認為是來自課業壓力及人際關係，也有45.6%覺得考試的壓力最大；在民眾部分，認為是人際互動的因素有53.3%，43%的民眾覺得令他們感到憂鬱的原因是對未來的不確定感，34.7%的民眾則認為是工作因素。而感到憂鬱時，青少年中有54.1%的受訪者會告訴朋友，36.7%的人會告訴同儕，18%的人會告訴父母，但值得注意的是有28.2%的青少年在感到憂鬱時覺得「無人可說」，調查結果亦顯示，感到憂鬱時無人可說的青少年，每天感到憂鬱的比例明顯高於感到憂鬱時有人可以傾訴的青少年。另有81.4%的青少年分不清楚「憂鬱」及「憂鬱症」的概念。而一般民眾感到憂鬱時，有56.4%的人會找朋友傾訴，告訴配偶的人則佔14.7%，而覺得「無人可說」者竟也達到21.4%。另有69.1%的民眾無法區別「憂鬱」及「憂鬱症」。

台北市立療養院胡維恆院長指出，憂鬱其實和快樂、悲傷一樣，都是正常的情緒反應，若能得到正常、適當的紓解，就不會影響生活。只是若這種情況持續2週以上，且影響日常作息、工作，就有可能是憂鬱症。胡院長指出，憂鬱症的症狀是對有興趣的事物再也提不起興趣，嗜睡、心情持續低落、矛盾、猶豫及對事物都呈現負面思考。若出現這些症狀，應該盡快就醫，不要視其為精神病，覺得不好意思而不去就醫，憂鬱症是可治療的，一般大眾對憂鬱症常常有錯誤的認知而延誤就醫，使病情加重甚至產生輕生的念頭，這是很令人惋惜的。



## 人際關係疏離讓人更憂鬱

政大心理系教授許文耀則認為，這項調查發現青少年比成人還鬱卒，確實為一警訊，尤其根據數據資料，有1/3的人每2個星期就會有一次憂鬱的感覺，這顯示了現在的XY世代抵抗壓力的能力較低、心靈較脆弱，再加上物質環境優沃，常可予取予求，一旦無法滿足需求，就容易遭受挫折而感到憂鬱；此外，他們也常常因為覺得人生沒意義而感到鬱悶，這亦顯示他們不知道為什麼而努力，對青少年而言，現在社會中提供的一切無法引起他們的興趣，心靈層面的需求常常無法得到滿足。

社會大眾則多數因「對未來有不確定感」而憂鬱，這顯示現代人容易對活著的意義感到困惑，這些原因的產生亦與現在的社會生活型態有極大的關連，因為目前社會的價值取向以金錢為主，成就感的獲得成為附屬品，生活的意義對他們而言已逐漸失焦，人類對自己的定位覺得茫然，所以容易感到心靈空虛、

青少年憂鬱的原因多來自於課業壓力與人際關係。  
(圖/萬一霖)

情緒憂鬱。

此次調查也發現，「人際關係」同是青少年及一般大眾感到憂鬱的原因，處在資訊社會時代，彼此之間的交流倚賴電話與網路，即使足不出戶，也能達到資訊交換及人際互動的目的，但也因此人與人之間的真實接觸減少，關係日漸疏離無法獲得親密感的支持，易造成人際關係的淡漠。但是心靈渴望歸屬及親密感的支持是生活的基本需求，如果這種需求長期無法獲得，很容易有空虛、憂鬱。

因此若要減少空虛、憂鬱的感覺，教育體系應該要在一般課程之餘多增加心靈層次的課程，讓孩子不再對未來無所適從，也讓他們學習到新的人際相處模式，使人與人、人與社會的疏離感減到最低，貫徹愛的力量，使之不至於淹沒於發達的資訊中。此外，除了應加強孩子們對挫折的容忍力及抵抗壓力的能力外，對一般成年人來說，這樣的訓練同樣是重要的課題。

生活本應多采多姿，不該只是BLUE。

