

# 關懷患抑鬱症的人

---

S. Raymond Ting, Ph. D., Licensed  
Professional Counselor, Journey to Intimacy  
Facilitator, Gottman Family Therapy (level 1),  
GCDFI, NCC, NASPA Fellow

# 小组讨论

1. 基督徒也會犯罪，你自己容易犯哪些罪？請你舉些自己的例子  
(1) 家庭中，(2) 教会或工作中。
2. 人內心的需要，你那(几)方面需要较大：安全感 (security)，自我价值 (self-worth)，愛与歸屬感 (love and belonging)，成就感 (significance)？
3. 如果你是丈夫，你會滿意神给你在婚姻中的角色嗎？你在那些地方做得好，那些远要进步？如果你是太太，你會滿意神给你在婚姻中的角色嗎？你在那些地方做得好，那些远要进步？
4. 个案：团契一位太太向你投訴丈夫不照顧她，只是上班工作，一心多賺些钱，儲蓄小孩讀書基金，放假卻自己去消閒。丈夫在家里專制作主，只要太太順服，也不关心她，令她沮喪，所以她只做家务看好小孩，也懶得理他，不聽他講，结果常常為夫妻相處及兒子讀書吵架。

## 配对：

“我一定是这样，我是个失败者”

“我们做了三件事情”（其实只做了两件）

“虽然丈夫很努力改好，进步很多，今天又出错了，太太说“你看他这件事，就是改不了。”

“总言之，我感觉他对我不好，他就是不好。”

“我听到你讲他的好处，但是我仍觉得他这点很差，你也同意，总结是他错”

“她就是完全不关心我。”

“个个人都针对我”

## 配对:

“我一定是这样，我是个失败者” **F 标签**

“我们做了三件事情”（其实只做了两件）**D 夸大**

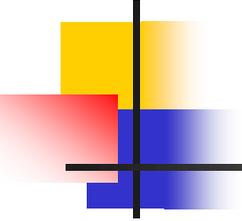
“虽然丈夫很努力改好，进步很多，今天又出错了，太太说” 你看他这件事，就是改不了。” **C 以偏概全**

“总而言之，我感觉他对我不好，他就是不好。” **A Arbitrary Inference 任意推理**

“我听到你讲他的好处，但是我仍觉得他这点很差，你也同意，总结是他错” **B 选择性结论**

“她就是完全不关心我。” **G 偏极思考**

“个个人都针对我” **E 个性化**



---

# ■ 關懷患抑鬱症的人



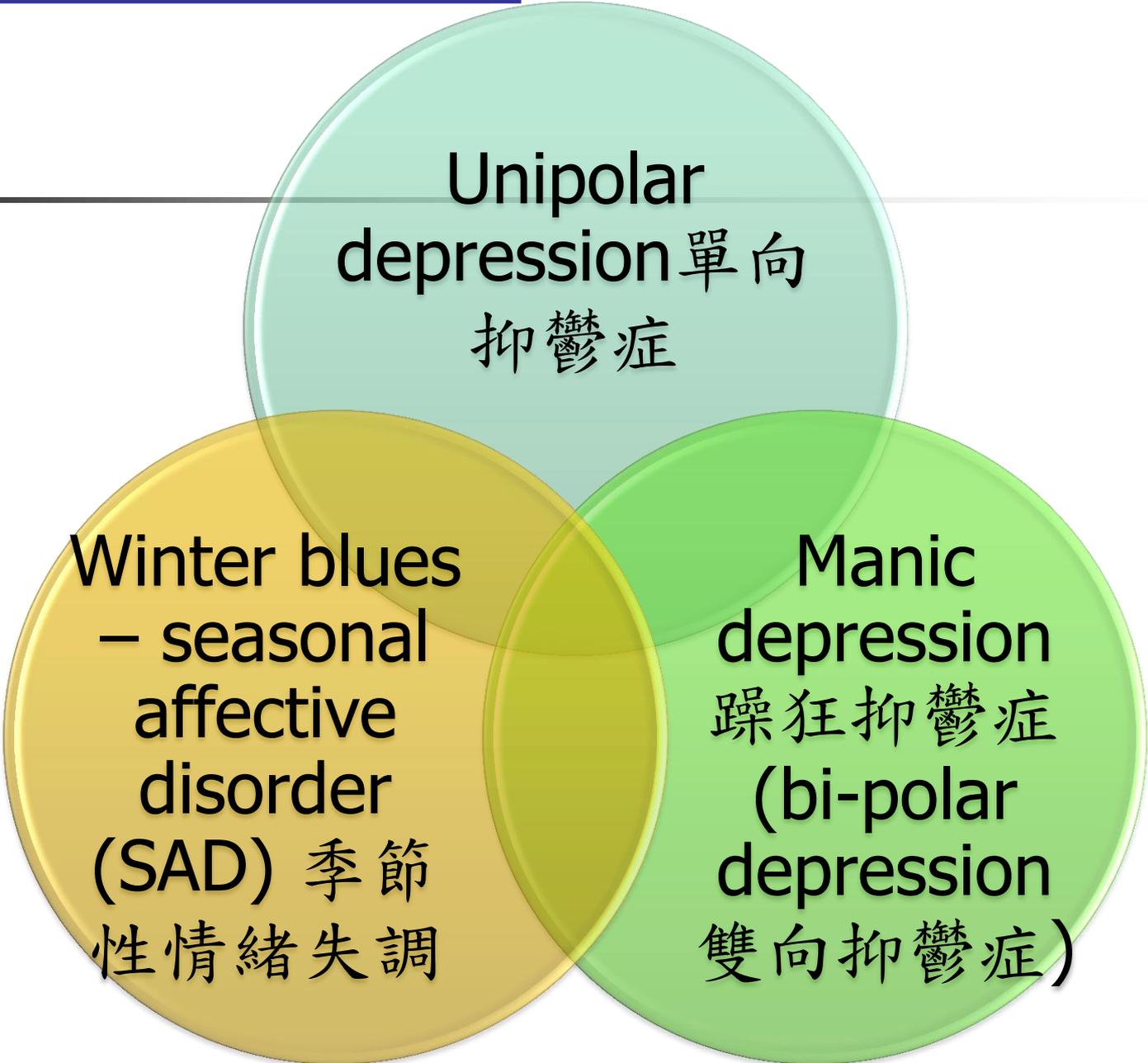
# 抑鬱症的症狀

---

- 悲傷：痛苦、絕望、悲觀、哭泣
- 冷漠：對生活中主要的活動(工作、家庭或社交方面)失去興趣
- 心理運作和身體問題：焦慮不安、顫抖、暴躁易怒、恐慌
- 自我形象低落：不恰當的罪惡感、自我價值感低落或覺得自己沒有價值

- 困惑：注意力無法集中、記憶力差、迷惘、猶豫不決
- 失去活力：說話和行走都是「慢動作」、疲倦
- 胃口變化：沒什麼胃口或胃口改變
- 失眠：睡眠問題/改變、很早醒來
- 體重顯著減輕：一個月內減輕大於全身5%的體重量
- 自殺念頭

# 抑鬱症的類型：



Unipolar  
depression 單向  
抑鬱症

Winter blues  
– seasonal  
affective  
disorder  
(SAD) 季節  
性情緒失調

Manic  
depression  
躁狂抑鬱症  
(bi-polar  
depression  
雙向抑鬱症)

# 產後抑鬱症

## Postpartum depression

- 生產後六週或以上時發病。
- 症狀與典型的抑鬱症相似。這些情緒會指向母親自己、寶寶或兩者。
- 暴躁易怒、疲倦和失眠為其主要特徵。
- 它的癥狀是母親對養育兒女的能力缺乏信心，並且連發揮基本程度的母親的功能都有困難



# 抑鬱症的嚴重程度

---

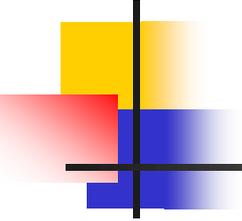
- 輕度
- 中度
- 重度

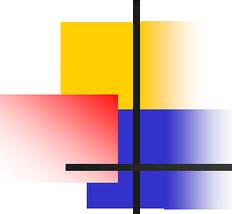


# 誰會患抑鬱症？

---

- 任何年齡的人
- 在美國，一年中因較嚴重的抑鬱症或抑鬱期接受治療的人：
  - 男人28%；女人72%
  - 18-29歲：30%
  - 30-44 歲：36%
  - 45-64歲：22%
  - 65歲以上：12%

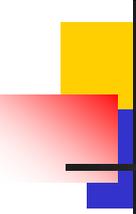
- 
- 
- 4-10% 的女人；2-4% 的男人
  - 10% 超過65歲的人；有較高的自殺率
  - 嬰兒的母親，特別是第一次做母親者
  - 剛離婚的人，或處於悲傷中或人生其他重大事件中的人，如失業、搬遷
  - 青少年(3%)
  - 孩童(1%)



# 高危，合併症 (Comorbidity)

---

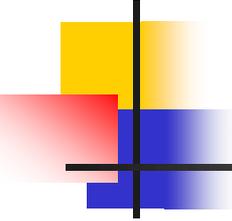
- 較高危險人士：醫生、獸醫外科醫生、藥劑師、牙醫
- 患抑鬱症的男人比女人的自殺率高出三倍
- 抑鬱症患者可能也同時為焦慮症 (anxiety disorder) 所苦 (60-90%)
- 強迫症 (OCD, 38%)
- 恐慌症 (panic attack, 30%)
- 社交恐懼症 (social phobias, 27%)



# 香港心理健康協會2012年的研究

---

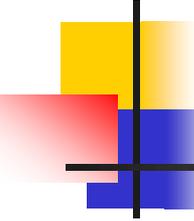
- 7.5% 的人有中度抑鬱症
- 3.8% 的人被臨床診斷為患有 抑鬱症
- 40% 的人對生活中的一項重要活動失去興趣
- 8.9% 的人曾有自殺的念頭



## 在全球：

---

- 患抑鬱症的人中：  
一年有一百萬人自殺
- 到2020年，抑鬱症將成為人類疾病中最大的疾病（心理和精神病加起來）  
(UNESCO)



# 你的關懷行動：

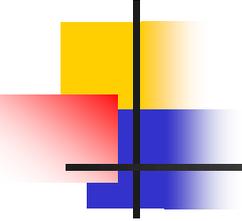
---

聆聽

計畫幫助和  
關懷

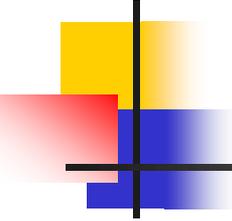
觀察和了  
解他們的問  
題

行動



---

## ■ 關懷的方法

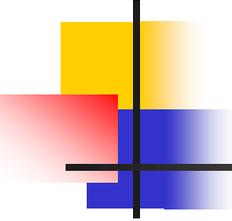
- 
- 
- 1. 協助他們恢復、強化或維持一個關係（家庭、戀愛等）。
  - 如何做呢？



## 2. 做法

---

- 寄卡片
- 打電話閒聊
- 為他們做一些小事
- 幫他們整理房子
- 和他們一起讀聖經
- 和他們一起禱告

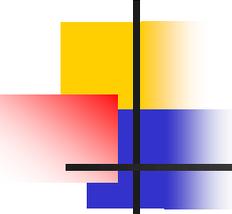
- 
- 
- 和他們一起到外面走走
  - 提供孩童看顧（讓夫妻可以去參加團契聚會或約會）
  - 在團契聚會中坐在他們旁邊
  - 在宴會(e. g. potlucks)中待在他們身旁



### 3. 向他們表示你知道他們所經歷的是什麼

---

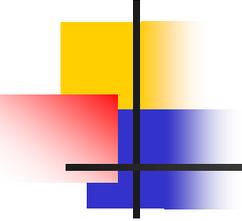
- 回想過去較快樂的時光或是回憶與家人相處的美好時刻
- 請勿在心情煩亂時作任何決定



## 4. 和他們討論並幫助他們平衡他們的目標

---

- 包含：工作、家庭和個人生活(包括屬靈領域)
- 這位弟兄或姊妹是否有一個平衡的工作、家庭和個人生活？
- 辨別什麼人以及什麼事是重要的，好讓你可以妥善地使用你的時間
- 確保你有時間和神親近，也為自己保留了時間(興趣、休閒等)

- 
- 
- 找出三個最重要的目標
  - 鼓勵他/她一小步一小步地去達成最後的目標
  - 當完成一小步時，給自己一個獎勵



## 5. 運動和休閒活動

---

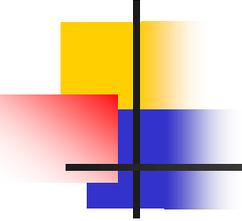
- 孩童：所有類型的運動
- 孕婦：有氧運動、游泳、散步、伸展和健美課
- 年長者：羽球、保齡球、腳踏車、高爾夫球、健行和散步、游泳、
- 花時間做自己喜愛的事——如看電影、放風箏、閱讀、聽音樂、看籃球賽



## 6. 學習並練習放鬆技巧

---

- 練習放鬆技巧與測量脈搏
- 按摩
- 默想和禱告



---

■ 處理特定的症狀：



# 1. 無法發展或利用社交支援 (social support)

---

- 讓弟兄/姊妹知道我們支持他/她
- 提供資源的訊息或所需要的支持
- 這位弟兄/姊妹在社交關係上的問題是什麼？



# 策略 Strategies:

---

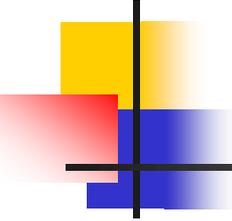
- 建立安全、接納和尊重的關係
- 幫助弟兄/姊妹回想一些美好的社交活動
- 鼓勵他們使用支援系統
- 鼓勵他們冒一些適當的風險 - 自我肯定
- 給這位弟兄/姊妹關於他們在社交上與人互動的回饋(正面的)
- 提供有效的處理衝突的方法
- 分享你的經驗，包括社交技巧
- 建立新的日常生活架構，包括社交方面



## 2. 悲傷

---

- 了解與悲傷相關的問題和處理程序
- 同理心與關懷
- 這位弟兄/姊妹最近是否經歷重大損失或(親友)喪亡？
- 陪伴
- 鼓勵他/她表達心情
- 和弟兄/姊妹交談，若有需要，讓他們哭一場

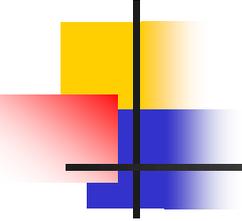
- 
- 
- 請弟兄/姊妹寫一封信
  - 正常看待強烈的感受(如忿怒、懊悔)，這些都是人類情緒的一部分
  - 肯定行為上的改變，亦即他/她表現出來的正面的行為
  - 參與團體活動
  - 關於持續性極度的悲傷，這位弟兄/姊妹是否尋求心理諮商或藥物方面的幫助？

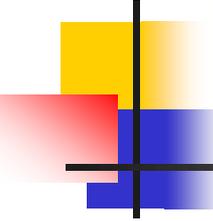


### 3. 自我形象低落

---

- 自我形象低落
- 將注意力放在長處和成就上
- 避免專注於過去的失敗中
- 重建失敗和負面的經歷；將它們視為學習過程的一部分
- 探索與肯定某方面的改變以及目標的各個階段

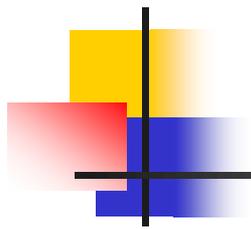
- 
- 
- 倚靠神而非環境，並且學習設立個人的界線
  - 鼓勵他/她學會獨立和負責
  - 鼓勵他/她用「我」，而不是「你」或是其他人
  - 強化他/她的成就



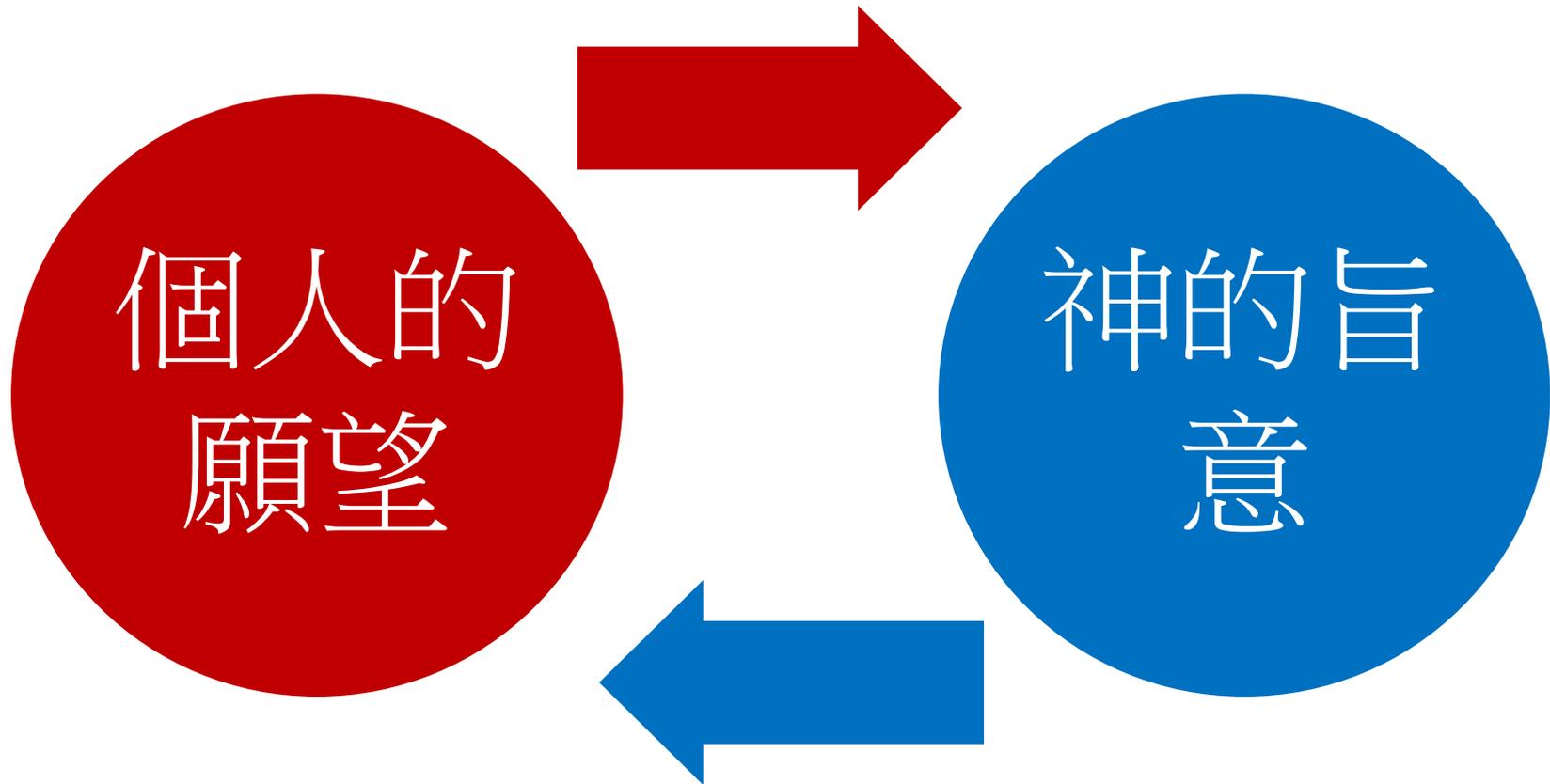
## 4. 思維的問題

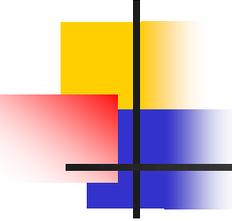
---

- 你知道這位弟兄/姊妹思維上的問題嗎？  
是什麼類型的？
- 中國人常見的思維問題：
- 完美主義、服從權威(父母或其他人)、自我形象低落
- 強化實用的思維(practical thinking)



# 區分個人的願望和神的旨意

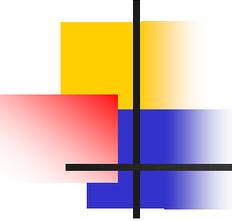




## 5. 降低焦慮程度

---

- 跨出第一小步去解決長期的問題
- 列出使你擔憂的事情，開始一次一件地去處理它們
- 增加運動量



## 飲食健康：

---

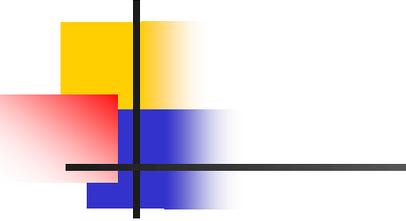
- 你知道這位弟兄/姊妹的飲食狀況嗎？
- 認識良好健康的飲食的重要性
- 保持良好的清楚的思維

# 身體質量指數

## (Body Mass Index, BMI)

- 20到25表示良好
  - 將你的體重(換算成公斤)除以身高(換算成公尺)的平方
  - 小於20是過輕
  - 大於25是超重
  - 大於30是肥胖
  - 超過40則有嚴重的健康上的危險

# 四大類食物

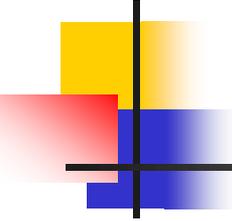


第一類：肉、  
雞肉、魚、乾  
的或罐頭的豆  
類、豆腐

第二類：蛋、  
牛奶和乳製品、  
起司(乳酪)、  
堅果和種子

第三類：生的  
和煮熟的蔬菜  
與水果、果汁、  
乾果

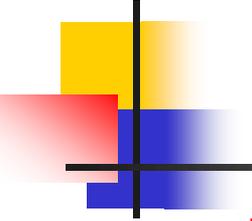
第四類：全穀  
的早餐穀片、  
米、全麥麵包、  
義大利麵條

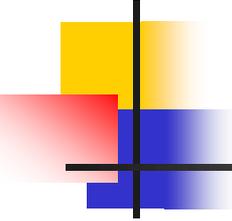


## 其他建議

---

- 不要略過早餐不食
- 不要跳過一餐不食
- 不要過度節食(crash diet)
- 不碰垃圾食物

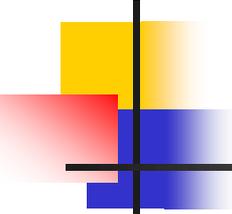
- 
- 如果你想要減輕體重，減少食物的份量，並且避免高脂肪或高糖份的食物
  - 避免食用電視餐(TV food)或速食產品(convenient food)
  - 早點吃完晚餐，至少在睡前三到四小時食用完畢
  - 每天喝八杯水。這是最天然的排毒餐



## 良好睡眠

---

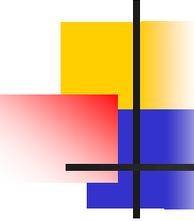
- 你知道這位弟兄/姊妹的睡眠問題嗎？
- 鼓勵患者建立良好的睡眠模式
- 鼓勵他們限制咖啡因或類似食物的攝取
- 睡前做些舒緩放鬆性的運動或聆聽輕音樂
- 每天運動
- 你知道這位弟兄/姊妹是否按醫師/藥劑師所指示地服用藥物？



# 維持高品質的睡眠： 每天晚上七到八小時

---

- 建立良好的睡眠習慣(每天大約在相同的時間睡覺和起床)
- 挪除會影響睡眠的事物：噪音、鐘、電視、書、收音機等
- 確保房間通風良好
- 確保房間黑暗不透光
- 確保房間安靜(冷氣機是不是太老舊、運轉時太吵了?)
- 睡前洗個溫水澡



## 6. 慢性抑鬱症——學習管理與過一個新的生活型態：

---

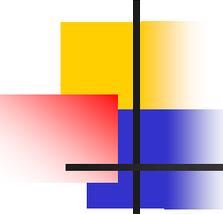
- 建構日常的活動
- 建立社交上的支援
- 認識正面的生活經歷並維持一個積極正面的態度
- 建立自我價值
- 每天運動
- 良好健康的飲食
- 學習過一個跟隨神的生活



## 7. 關於藥物(同時要教導家人)

---

- 鼓勵這位弟兄/姊妹遵循藥物的使用方式
- 這位弟兄/姊妹了解所服用的藥物(副作用、限制等)嗎?
- 請患者向精神科醫生詢問他們用藥和其他事項的進展



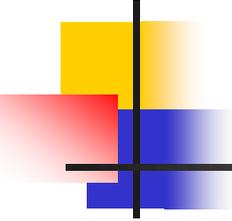
## 8. 其他

---

- 對自己有很好的評價
- 珍惜每一天。試著一天只完成一件事。
- 打電話和相識多年的朋友聊天
- 列出你的長處，和知己朋友分享。

請他/她列出更多你的長處，加在清單上。

- 接納你自己的本相
- 當你需要說不時，要說不
- 和支持你的朋友來往



## 參考資料

---

- Buckman, R.(2000) *What you really want to know about living with depression?* Lebharr-Friedman.
- Burns, D. (1999). *Ten days to self-esteem.* Harper Collins.
- Johnson, S. L. (2004). *Therapist's guide to clinical intervention: The 1-2-3's of treatment planning* (2nd ed.). Elsevier.