

## 心藏筆露：退「憂」

已婚的阿娟今年55歲，雖然並無子女，但她一向性格開朗，平時喜歡唱歌及跳舞，也常常會和朋友出門去旅行。但最近她出現了焦慮及抑鬱的症狀，偶爾也會失眠，因而獲轉介至精神科門診接受治療。

醫生一問之下，才知道導火線，原來是擔任公司管理層的丈夫最近退休了。兩夫婦的相處時間增加，丈夫開始以從前管理同事的方式與妻子相處，又向她提出諸多要求。阿娟覺得被人管束及約制，不但和丈夫多了口角，也少了時間和朋友相處，連日常的社交活動也不能參與，阿娟對此感到很煩惱。

原來開展退休生活，並非人人都能夠做到退而能「休」。如果事前沒有好好計劃，更會帶來很多煩「憂」。有些人會過往身居要職，當在退休後，有太多的空閒時間，便會覺得沉悶、空虛，甚至失去生活方向，覺得年華老去便彷彿再沒有追求。而有的人更好像阿娟的丈夫般，令身邊的人也感到壓力，影響家庭和諧。

阿娟來到精神科求診之後，接受醫生和護士的輔導，並依照醫生的建議邀請丈夫參與其中，重新探討適合彼此的溝通方法。丈夫也大方接受自己的問題，積極改善並充實退休生活。漸漸阿娟已不藥而癒，焦慮和抑鬱情緒也消失了。

撰文：青山醫院精神健康學院劉育成醫生

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-03-05)



## 退「憂」

已婚的阿娟今年55歲，雖然並無子女，但她一向性格開朗，平時喜歡唱歌及跳舞，也常常會和朋友出門去旅行。但最近她出現了焦慮及抑鬱的症狀，偶爾也會失眠，因而獲轉介至精神科門診接受治療。

醫生一問之下，才知道導火線，原來是擔任公司管理層的丈夫最近退休了。兩夫婦的相處時間增加，丈夫開始以從前管理同事的方式與妻子相處，又向她提出諸多要求。阿娟覺得被人管束及約制，不但和丈夫多了口角，也少了時間和朋友相處，連日常的社交活動也不能參與，阿娟對此感到很煩惱。

原來開展退休生活，並非人人都能夠做到退而能「休」。如果事前沒有好好計劃，更會帶來很多煩「憂」。有些人會過往身居要職，當在退休後，有太多的空閒時間，便會覺得沉悶、空虛，甚至失去生活方向，覺得年華老去便彷彿再沒有追求。而有的人更好像阿娟的丈夫般，令身邊的人也感到壓力，影響家庭和諧。

阿娟來到精神科求診之後，接受醫生和護士的輔導，並依照醫生的建議邀請丈夫參與其中，重新探討適合彼此的溝通方法。丈夫也大方接受自己的問題，積極改善並充實退休生活。漸漸阿娟已不藥而癒，焦慮和抑鬱情緒也消失了。

撰文：青山醫院精神健康學院  
劉育成醫生