

## 筆下心澄：沒有歌怎敢說心事

說到 2024 年全球樂壇最具影響力的歌曲，絕對少不了這一首：它不僅橫掃金球獎、葛萊美等多項大獎，更加在奧斯卡頒獎典禮上攝人心魄。它是誰？它就是由 Billie Eilish 所演唱的《What Was I Made For?》。

一首歌曲能帶來多少的療癒與共鳴，往往與它能否擊中聽眾內心的情感相關。歌詞中迴盪的一句 “I don't know how to feel”，擊中了你和我，也擊中了全球二億八千萬抑鬱症患者的心。

熟悉歌詞的朋友，都會留意到裏面彷彿隱藏著一些典型的抑鬱症症狀：

- “When did it end? All the enjoyment. I'm sad again, don't tell my boyfriend” （相關症狀：快感缺失，情緒低落而又對社交抽離）

- “I used to float, now I just fall down. I used to know but I'm not sure now” （相關症狀：自信心低落，難以下決定）

久而久之，患者對自己的人生產生根深蒂固的負面評價，甚至不禁懷疑自己的存在意義，慨嘆一句：“What was I made for?”

幸好，每當來到這時，不少患者都會求診，且在接受治療後逐漸好轉。

這時剛好迎來副歌高潮的這一句：“I don't know how to feel”。問題來了，大部份抑鬱症患者在服藥一段時間之後，都反映抑鬱的情緒得到改善。然而，有部份在門診卻會跟我說：「醫生，不過有時我好像連正面的情緒也不太感受得到。」為甚麼呢？

情感遲鈍 (Emotional Blunting)，是近年在精神醫學上備受關注的臨床表現，所指的就是一種對正面和負面的情緒都感到麻木，甚至抽離的狀態。有研究指出，有接近一半的抑鬱症患者在接受抗抑鬱藥治療的康復路上，都會經歷過類似的階段。至於背後成因，醫學上暫時未有定論，一般主張是抑鬱症未完全康復的殘留症狀，亦有人懷疑是與抗抑鬱藥有關。

可想而知，要準確分辨每個患者的情況，背後牽涉複雜的臨床判斷，才能對症下藥。因此，如果你有相關疑問，請緊記在覆診時先跟你的主診醫生提出，可千萬不要自行減藥啊！要知道，貿然停藥會令抑鬱症復發和引致出現其他副作用的機會大增。相反，臨床上有更聰明和安全的方法來處理這問題：例如，醫生會因應病史和最新病況，權衡輕重，再建議調整藥物劑量。此外，基於有研究發現某些藥物能改善情感遲鈍的情況，醫生有時亦會考慮選取或配搭不同種類的抗抑鬱藥進行治療，幫助病人回復最佳的情緒狀態。

“Think I forgot how to be happy

Something I'm not, but something I can be

Something I wait for

Something I'm made for”

在掙扎的時候，請好好記住這首歌的結尾和醫療團隊給大家的祝願。

撰文：青山醫院精神健康學院潘致毅醫生

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-10-08)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1063618>