

星島日報健康專欄《保健至專》- 抑鬱的牢騷王

患上抑鬱症者多會感到沒精打采、木無表情，但其實說話滔滔不絕者，也有患上抑鬱症的可能。曾有個案為已離異的王太，須獨力教養女兒，下班後做家務之餘，還要留心女兒的學業進度。由於王太放不下對丈夫的怨恨，又自責無法給子女兒完整的家庭，因而感到壓力重重，性格也漸漸變得激動及易怒、經常失眠，以及愛向女兒發牢騷，例如「吃飯吃得這麼慢，又弄得滿桌都是。」、「玩玩玩，只懂玩，是否想激死我才安樂？」等。

以上的說話似乎每個家長都講過，但仔細想想，王太常把眼前的小困難、不如意事擴大成一生的失敗，把別人的娛樂聯想成罪過、死亡。由於常持此態度待人，故終被冠以「牢騷王」、「長舌婦」等花名，社交圈子也變得日益狹窄。如果一個人持續數周感到不開心、絕望、失眠或嗜睡、自我價值降低或有罪疚感、對事情失去興趣等，甚至反覆聯想到死亡，即有可能已患上抑鬱症。如遇上這類「牢騷王」，不妨多關心了解其需要，給予協助及開解。

青山醫院精神健康學院註冊護士潘裕輝

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-02-28)

抑鬱的牢騷王

周一：精神科/視光學

保
健至專

患上抑鬱症者多會感到沒精打采、木無表情，但其實說話滔滔不絕者，也有患上抑鬱症的可能。曾有個案為已離異的王太，須獨力教養女兒，下班後做家務之餘，還要留心女兒的學業進度。由於王太放不下對丈夫的怨恨，又自責無法給子女兒完整的家庭，因而感到壓力重重，性格也漸漸變得激動及易怒、經常失眠，以及愛向女兒發牢騷，例如「吃飯吃得這麼慢，又弄得滿桌都是。」、「玩玩玩，只懂玩，是否想激死我才安樂？」等。

以上的說話似乎每個家長都講過，但仔細想想，王太常把眼前的小困難、不如意事擴大成一生的失敗，把別人的娛樂聯想成罪過、死亡。由於常持此態度待人，故終被冠以「牢騷王」、「長舌婦」等花名，社交圈子也變得日益狹窄。如果一個人持續數周感到不開心、絕望、失眠或嗜睡、自我價值降低或有罪疚感、對事情失去興趣等，甚至反覆聯想到死亡，即有可能已患上抑鬱症。如遇上這類「牢騷王」，不妨多關心了解其需要，給予協助及開解。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
註冊護士潘裕輝



註：明日由香港中文大學
耳鼻咽喉頭頸外科學系教授唐志輝主理