

星島日報健康專欄《保健至專》- 心如鏽鎖輕鬱症

人生不如意事十常八九，不過如有抑鬱問題則屬病症。究竟該如何釐定不開心情緒屬正常情況，還是已處於病態？如早前熱播的電視劇《天與地》，女主角因受前度男友逝世所困擾，十八年來即使生活正常，事業順利也結了婚，但仍從未開心過，常常整天都繃緊臉孔，其實她未必是不想開心，只是無辦法開心，開心對她而言就像生了鏽的鎖，怎樣也無法開啟。

這類情況屬於「輕鬱症」（Dysthymia），多發生於一個人經歷重大事故，或經歷過一次抑鬱來襲後，雖然生活回復正常，但總是好像與開心「隔絕」了，不能回復從前那樣愛說愛笑的狀態，這情況可維持多年，甚至一生。這類人是因放不開某些事情而執□□逃不脫某些內疚才會變得如此，這需要靠患者自行想通才可改善。就如劇中女主角一樣，最後因原諒了那些殺人兇手，才可真正解開心結。如長期被負面情緒困擾，會對人生構成很多壞影響，建議應及早尋找精神科醫生或臨□心理學家協助，亦可於專業指引及處方下，服用抗抑鬱藥，多可令病情有所改善。

今日顧問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 | 2012-06-11)

心如鑰鎖輕鬱症

周一：精神科/視光學

保健至專

人生不如意事十常八九，不過如有抑鬱問題則屬病症。究竟該如何釐定不開心情緒屬正常情況，還是已處於病態？如早前熱播的電視劇《天與地》，女主角因受前度男友逝世所困擾，十八年來即使生活正常，事業順利也結了婚，但仍從未開心過，常常整天都繃緊臉孔，其實她未必是不想開心，只是無辦法開心，開心對她而言就像生了鏽的鎖，怎樣也無法開啟。

這類情況屬於「輕鬱症」(Dysthymia)，多發生於一個人經歷重大事故，或經歷過一次抑鬱來襲後，雖然生活回復正常，但總是好像與開心「隔絕」了，不能回復從前那樣愛說愛笑的狀態，這情況可維持多年，甚至一生。這類人是因放不開某些事情而執着，逃不脫某些內疚才會變得如此，這需要靠患者自行想通才可改善。就如劇中女主角一樣，最後因原諒了那些殺人兇手，才可真正解開心結。如長期被負面情緒困擾，會對人生構成很多壞影響，建議應及早尋找精神科醫生或臨牀心理學家協助，亦可於專業指引及處方下，服用抗抑鬱藥，多可令病情有所改善。 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：明日由中文大學耳鼻喉頭頸
外科學系教授唐志輝主理