

星島日報健康專欄《保健至專》- 心靈貧瘠人憂鬱

金錢並非萬能，但可以解決不少問題。經濟負擔往往是生活壓力的來源，令一些微不足道的事情變成大難題。筆者曾遇過一位家長，開學時和女兒吵得很厲害。原來是她不夠錢為女兒買新鞋，女兒被舊鞋弄痛了腳，哭哭鬧鬧，媽媽又耐不住性子，結果便發生了肢體衝突。

此外，亦曾經見過一位家長，她的情緒受到莫大困擾，卻又不願意再來覆診，原因只因為花不起五元九角的車費來診所……對於這些生活在貧窮下的人士來說，經濟負擔的確帶來很多問題和壓力。

富裕地方高自殺率

然而，難道富貴的人就不會憂鬱嗎？剛好相反，根據有關統計所得，在發達國家、經濟富裕的地方，自殺問題反而更為嚴重。香港社會發達，樓價上升，但同時自殺率也不斷攀升。近年有些年輕人動輒便割腕自殘，朋輩間濫用藥物，就算當上了母親，有的在懷孕期也戒不了毒癮，讓毒禍蔓延至下一代，但先別胡亂給他們貼上負面標籤，應先細心聆聽他們的心聲。

既然憂鬱不分貧富，那該如何是好？其實，心靈富足最重要。子女若能感受到父母的愛護，家長得到子女的體諒，夫婦體會對方的處境，人與人相處若能填補彼此的空虛感，不論貧富，人人都可幸福快樂。

青山醫院精神健康學院註冊護士吳翠芬

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-05-04)

保健至專 心靈貧瘠人憂鬱

精神科 / 視光學

金錢並非萬能，但可以解決不少問題。經濟負擔往往是生活壓力的來源，令一些微不足道的事情變成大難題。筆者曾遇過一位家長，開學時和女兒吵得很厲害。原來是她不夠錢為女兒買新鞋，女兒被舊鞋弄痛了腳，哭哭鬧鬧，媽媽又耐不住性子，結果便發生了肢體衝突。

此外，亦曾經見過一位家長，她的情緒受到莫大困擾，卻又不願意再來覆診，原因只因為花不起五元九角的車費來診所……對於這些生活在貧窮下的人士來說，經濟負擔的確帶來很多問題和壓力。



富裕地方高自殺率

然而，難道富貴的人就不會憂鬱嗎？剛好相反，根據有關統計所得，在發達國家、經濟富裕的地方，自殺問題反而更為嚴重。香港社會發達，樓價上升，但同時自殺率也不斷攀升。近年有些年輕人動輒便割腕自殘，朋輩間濫用藥物，就算當上了母親，有的在懷孕期也戒不了毒癮，讓毒禍蔓延至下一代，但先別胡亂給他們貼上負面標籤，應先細心聆聽他們的心聲。

既然憂鬱不分貧富，那該如何是好？其實，心靈富足最重要。子女若能感受到父母的愛護，家長得到子女的體諒，夫婦體會對方的處境，人與人相處若能填補彼此的空虛感，不論貧富，人人都可幸福快樂。 整理：kar

今日顧問：青山醫院精神健康學院
註冊護士吳翠芬

