



# 憂鬱症是一種病嗎？

文／身心內科臨床心理師 楊順興



不少的人都認為，憂鬱症並不是一種病，它只是某些人逃避生活問題的藉口。他們認為，那些人說自己得了憂鬱症，為的就是不想去工作、不想讀書，整天就想待在家裡休息。

這樣的想法似乎有一個基本的假設：「像糖尿病、心臟病...這類身體方面的疾病才叫疾病，心理的問題並不是一種病」。

憂鬱的情緒偶而出現，是合理、正常的，但是當憂鬱的時間長達數年或強度太強時，才會落入憂鬱症的診斷範圍。如果一個人持續多年悶悶不樂，這算是一種病嗎？一個人常常想要結束生命，這算不算是一種病？讓我用一個簡單的例子來凸顯這個問題：

小丙從小就在一個暴力家庭中長大。他父親嚴重酗酒，酒後常會打小丙的媽媽。當小丙國一的時候，爸媽離婚了。自此，他就成為爸爸唯一的出氣筒。在學校裡，同學們會欺負他，他也沒有人可以哭訴。從小，他就在這種無助的環境中長大。

當他長大後，即使他努力要去工作，但是他無法跟人相處。周遭的人總是會讓他感到恐懼，他只有一個人待在房間時才感覺比較自在。他腦中常被一些可怕的想法侵襲：「我就是這麼笨」、「根本沒有人在意我的死活」、「我活在這個世界上是多餘的」。

你可以想像一下小丙的心情？過去那麼多痛苦經驗不斷湧現，未來前途茫茫，加上這些負面的想法揮之不去，他有能力想開一點，靠自己走出憂鬱嗎？如果他根本走不出這個困境，這算不算一種病呢？

如果我們從嚴重度來看，憂鬱症應該算一種病，因為它會導致自殺的危險。依據衛生福利部106年國人死因統計結果，蓄意自我傷害（自殺）人數較105年增加106人，成為國人第11大死因，而這群自殺死亡的人當中有8成的人有憂鬱症的診斷。情緒的痛苦，讓他們想要結束生命。

也許有人會說，為什麼他不堅強一點，替自己打氣呢？這麼說，就有點像是對溺水的人說，「你為什麼不用手撥水，用腳踢水，然後努力的游到岸邊呢？」

想一想，如果他們輕易的救起自己，會不救嗎？

**憂鬱症患者真的是生病了。**

我們應該要體諒他們。罹患憂鬱症已經很難過了，他們不應該再因為別人的誤解而受苦。