

Self-Care Depression Program

抑鬱自我護理計劃

病人指南

Patient Guide – Chinese Traditional

RANDY PATERSON 博士

DAN BILSKER 博士

carmha

Faculty of Health Sciences
Simon Fraser University

承蒙以下機構對此計劃給予支持，特此鳴謝：

加拿大卑詩省
衛生廳

及

加拿大
卑詩省大學
精神健康評估及社區諮詢組

目錄

TABLE OF CONTENTS

導言 Introduction	3
什麼是抑鬱？ What is Depression?	5
如何治療抑鬱？ How is Depression Treated?	7
什麼是抑鬱的成因？ What causes Depression?	9
控制抑鬱的三種方法 Three Ways to Get Control of Depression	15
1. 重新啓動您的生活 Reactivating Your Life	15
2. 駁斥負面的思想方法 Challenging Negative Thinking Habits	21
3. 有效地解決問題 Solving Problems Effectively	29
藥物的角色 The Role of Medication	35
前面的道路：減低復發的機會 The Road Ahead: Reducing the Risk of Relapse	37
瑪嘉烈的故事：個案例子 The Story of Margaret: A Case Example	41
關於抑鬱及有關主題的參考讀物 Suggested Readings	43
附錄篇 Appendix	45
飲食 Diet	47
運動 Physical Activity	48
睡眠 Sleep	49
咖啡因 Caffeine	50
藥物與酒精 Drugs and Alcohol	51
思想監察表 Thought Monitoring Form	52

導言

Introduction



抑鬱（有時也稱憂鬱）是所有人類經歷中最痛苦及最艱難的一種。抑鬱會剝奪患者的精力、興趣及改善事物的意志，且會令人以一種極度負面的觀點去看待自我、世界及未來。在抑鬱的時候，事物好像不能改變，您也好像總不會康復。

可是，患者的確是會康復的，抑鬱的確是會終止的。研究者已對抑鬱是如何運作、開始及消退等問題做過研究，且獲得了一些答案。雖然我們的認識還非常有限，而且還未找到一種簡單、直接及可即時治癒抑鬱的方法，但是我們已有一些治療方法，而它們都是有效的。

這本指南的目的是要幫助您使用一些最有效的方法來處理抑鬱。我們強調三個步驟：重新啟動生活、應付負面的思想習慣、及積極地解決問題。此外，附篇裡討論到一些有助減低抑鬱的生活方式。雖然本書會簡略地討論以藥物為本的治療方法，但是所強調的是上述的方法。

我們希望這本指南會對您有所幫助。當然，單靠閱讀此書是不足夠的。上述的方法，必須予以實行才會見效。實行是需要時間及毅力的。我們已盡量把所有處理抑鬱的方法，以簡明的文字逐一解釋清楚，以幫助您漸漸達到您的目標。

請您抽出少許時間，安靜下來，向自己提出以下三個問題。您可把答案寫下來或寫進您的日記內。

- ❖ 負面的情緒對我的生活造成了多大的打擊？
- ❖ 康復對我有多重要？
- ❖ 我是否願意把康復視為最重要的事情？

如果您現時未能視改變為最重要的事情，您則可能應該暫時把這本指南放在一邊，留待日後再次開始。如果您已準備好、或不願再忍受下去，同時又可每天抽出時間來改善自己的情緒，那麼您便可繼續閱讀下去。讓我們開始吧！



什麼是抑鬱？ What is Depression?

抑鬱有不同種類，及有多種成因。抑鬱可分幾類。即使像有同類抑鬱的人也可能會有稍為不同的經歷。

此外，人們常常以抑鬱一詞來描述星期一早上那種不愉快感（即英語所謂的“Monday morning blues”）及其它短暫性的不愉快感。結果，當您談及臨床性抑鬱症時，人們常常會誤會您的意思，以為您是說上述那種不愉快感。這種誤會可有抑鬱的人感到非常懊惱。

概括而言，以下是幾個描述抑鬱的常用名詞：

- ❖ **嚴重抑鬱期 (Major Depressive Episode)**：持續最少兩個星期的情緒低落期。在此期間內，每天大部分時間的情緒都極為低落，或對事物不感興趣。此外，最少還會有幾種病癥（例如：失眠、體重大量消滅及覺得自己沒有價值的感覺）。
- ❖ **嚴重抑鬱症 (Major Depressive Disorder)**：曾有一次或以上的嚴重抑鬱期，但沒有躁狂 (manic) 或輕躁狂 (hypomanic) 病症。
- ❖ **輕微抑鬱症 (Dysthymia)**：一般是指一種已經持續最少兩年、較為輕微（但仍然嚴重）的抑鬱。
- ❖ **雙極性失常 (Bipolar Disorder)**：前稱為躁鬱病，病歷涉及極端的情緒起伏。

一些有關抑鬱的觀察

- ❖ **抑鬱是很難自我診斷的。**我們的情緒影響我們對自己的判斷。因此，我們很難斷定自己是否真的有抑鬱。這種狀況通常需要有受過訓練的專業人員才可診斷出來。
- ❖ **即使您患有抑鬱，您都不是唯一的患者。**不論何時都有超過百分之四的成人患有抑鬱；有百分之十五的成人會在他們一生內患上抑鬱。
- ❖ **抑鬱不是一種軟弱的象徵。**很多能幹、聰明及極有成就的人都曾患過抑鬱。抑鬱並不意味軟弱的性格或某種品格上的缺點。

如何治療抑鬱？

How is Depression Treated?



專家們已對如何有效地治療抑鬱這個問題，做過了很多研究。根據這些研究，我們知道有兩種方法可有效地治療抑鬱。

- **抗抑鬱藥物**（antidepressant medication）對大部份患有嚴重抑鬱的人都有效。但是，有些人受不起藥物的副作用，有些人卻不大願意使用藥物。
- **認知行為療法**（Cognitive behavioural therapy – CBT）對大部份患有嚴重抑鬱的人也有效。可惜，很難可以找到受過這種療法訓練的精神健康專業人員。

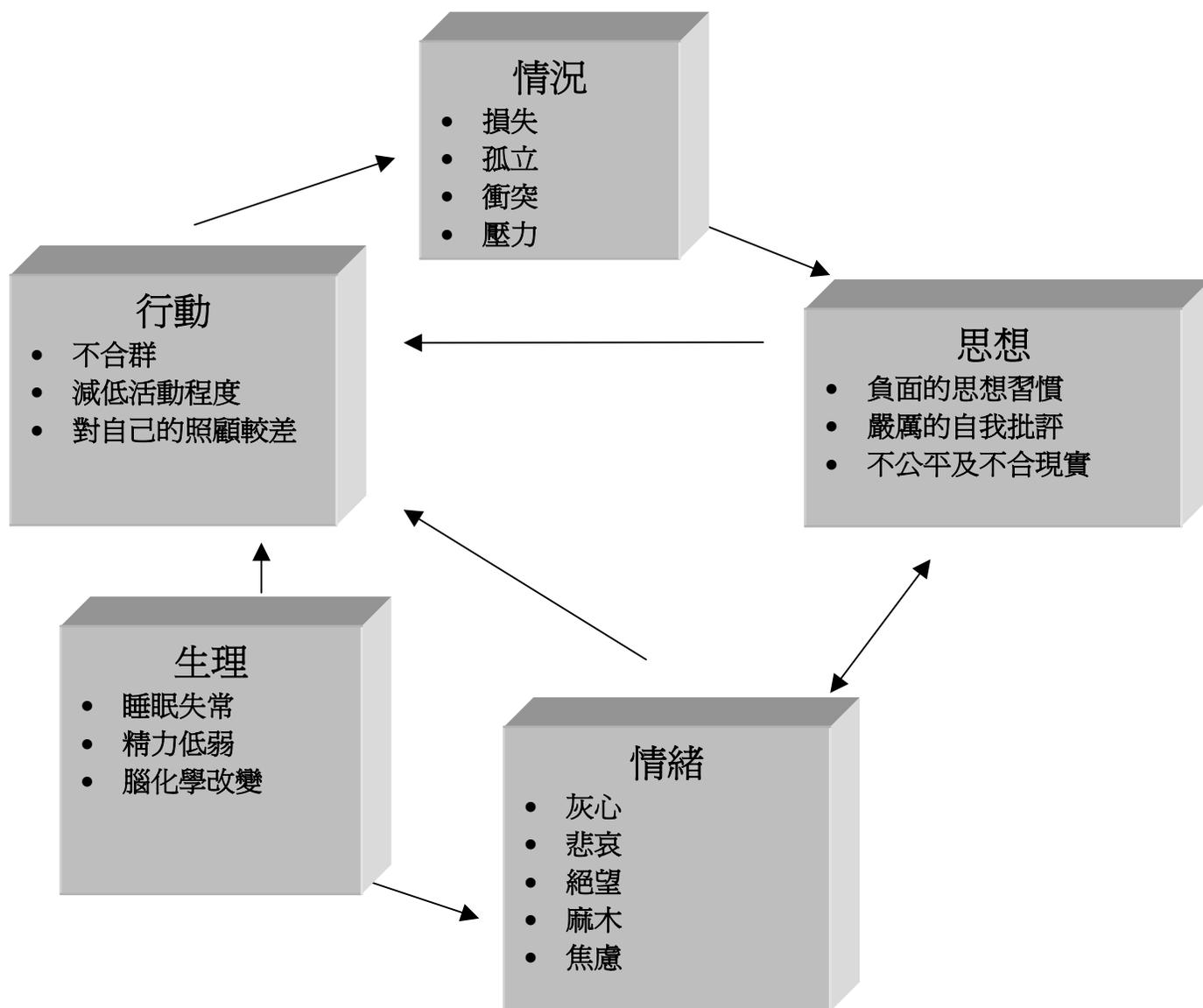
卑詩省的公共醫療服務提供一個名為「心思力行」（Changeways）的計劃，以小組形式提供認知行為療法。「心思力行」計劃在本省一些精神健康中心及醫院內均有提供。服務一般都是免費的。您的家庭醫生可轉介您接受這種治療。

在這本自我護理指南裏，我們會指導您如何使用認知行為療法，使您在想法及行動上做出重要的改變，以幫助您脫離抑鬱，及較低它復發的機會。本書的自我護理方法，可在服用抗抑鬱藥時同時使用；它們可提高抗抑鬱藥物治療的有效程度。即使您不想使用抗抑鬱藥或認知行為療法，您仍可單使用本書的自我護理方法。但是，我們必須預先提醒您，對大部份有嚴重抑鬱的人，單靠使用這本自我護理指南是不足以解除抑鬱的。

什麼是抑鬱的成因？ What causes Depression?



引起抑鬱的原因有很多。據研究的顯示，抑鬱的成因及持續是與幾種因素有關的。下圖顯示五種主要的因素：情況、思想、情緒、生理及行動，而每種因素都可影響抑鬱的發展，而抑鬱也可影響它們。在接著的幾頁裏，我們將會較仔細地看看以下每個因素。



情況

抑鬱很多時是由困難的生活情況所引發的。對患者來說，這些情況壓力甚大，且可造成很大的打擊。如果您曾設法改善或接受這些情況，但又沒有成功，您便可能會感到不知所措及絕望。這時會有較大機會出現抑鬱性事件。與抑鬱有關的情況包括：

- ❖ **重要的生活事件，特別是涉及損失的：**親人離世、搬遷、離婚、個人經濟上的挫折或失業等事情都會對生活造成嚴重的干擾。
- ❖ **缺乏社交接觸：**群性孤立是引起抑鬱的主要危險因素。
- ❖ **人際關係中的衝突：**人際關係中的波折，不論是與婚姻或是與家庭有關的，都可帶來非常大的壓力，及引發抑鬱。
- ❖ **與就業有關的壓力：**這方面包括職位不安定、與上司及同事之間的磨擦、工作過勞等。
- ❖ **與身體健康有關的壓力：**慢性、引起相當痛楚或某種傷殘、及對治療只產生有限反應的健康問題，尤其會造成這種壓力。此外，某類身體失常或其治療方法可產生一些足以引發抑鬱的生理影響。例如：甲狀腺機能衰退（hypothyroidism）— 即甲狀腺分泌過少甲狀腺荷爾蒙，很多時都與疲勞及抑鬱有關。

思想

外在的事情對我們每個人的影響不同，需視乎我們如何看待這些事情。假如兩個人一同去參加派對。其中一人性格外向，預料自己將會非常愉快，並把其它參加派對的人視為友善和平易近人。另一個人畏懼社交場合，預料自己將會感到十分不愉快，且覺得其它人愛批評別人及不接受自己。這兩個人的想法將會斷定她們的經歷。據臨床經驗及研究證據顯示，抑鬱的人都以一些可引發或加深抑鬱的思想模式來理解世界。

在抑鬱中，人們通常都以某種偏誤的思想模式來理解事情及情況，其中包括：

1. 以悲觀得脫離現實的眼光來看待現今的情況，強調事情負面或帶有威脅性的層面，而不理較為正面或較有希望的層面。
2. 以非常挑剔的眼光看待自己，嚴厲及不公平地批評自己。
3. 預料一個灰暗及令人失望的未來，夸大負面後果出現的成數。

我們可綜合這三種思想模式，把它們統稱為「三合一負面思想」（the *Negative Triad*）——即以不公平及脫離現實的負面方法來想象自己現今的情況、自我及自己的未來。

這些思想模式很多時是在童年時期開始發展的。有些人在一種只提出負面意見或批評的家庭裏長大。有些家庭從不鼓勵孩子們向自己給予正面的評語，只獎勵他們批評自己。這些負面的思想模式，不論是因抑鬱產生或是起源於童年時期，都可影響您對事物的體驗。

難怪這些思想的模式會加深困難生活情況造成的負面影響，及使某些人更容易陷入精神的痛苦中。以這種偏誤想法看待事物的人，即使事事順利，都可變得灰心或沮喪。

情緒

抑鬱開始時，常常先有灰心及悲哀的感受，這種感受通常是由於不能接受挫折而引發的。在抑鬱持續時，這些不愉快的感受會變得更加嚴重及痛苦。抑鬱的人會覺得好像已被一種絕望感及一種廣泛、沒有盼望的痛苦壓倒一樣。一位曾患有抑鬱的作者，以「在黑犬的口裏」一句說話來形容抑鬱的感受。除了抑鬱的情緒外，患者常常還會感到一股深刻的焦慮感（身體緊張、憂慮及一種大難臨頭的感覺）。

有些抑鬱的人會經歷一種精神麻木感，且無法感受任何情緒。到了這個地步，心靈好像要把情緒反應的機能關掉一樣。

記得，抑鬱的人以與現實不符的悲觀眼光來看待世界，以嚴厲及不公平的方法來評斷自我。他們感受到的情緒大部份都是基於這種負面的人生觀。既然他們對世界的看法都是與現實不符和負面的，他們的情緒也同樣會是與現實不符和負面的。

我們可能很難想象情緒怎會是脫離現實的。假設有一個人深信乘坐飛機非常危險，且相信飛機常常失事。於是，每次乘坐飛機的時候，這個人都會感到非常恐慌。不過，這種恐懼是基於他對飛機安全懷著一個錯誤的信念，而這種恐懼與現實及實際情況兩者都不相符。同樣，抑鬱的人一般都對世界和自我懷著錯誤的信念，因而產生脫離現實的負面情緒。

生理

抑鬱有多種生理癥狀。其中有些也可能是起初引起抑鬱的原因。

在抑鬱時，其中一種最有影響力的生理變化就是睡眠失常。通常，患者無法獲得充足的睡眠，原因可能是由於他們有困難入睡、夜間不斷醒來、過早醒來等。有時，患者可能睡得太多，原因可能是由於患者只想躲藏在睡中，也可能是由於患者總是無法獲得足夠的睡眠，以致常常感到疲勞。當睡眠失掉「恢復體力」的功用時（即在睡醒後，我們仍不覺得體力已經復原或有充足的休息），每天都變得難以面對，而各種問題也變得難以處理。抑鬱的人通常感到缺乏精力，日常的活動也會令他們感到筋疲力盡。

據一個抑鬱的理論所稱，抑鬱是由腦部功能的改變，即某種「化學不平衡」所引起。有研究顯示，有些抑鬱者的某些腦化學物較不活躍。但是，至於這類腦化學物的改變是否會引起抑鬱，便仍然不大清楚。我們只知道抑鬱通常與腦化學有關。

抑鬱帶來的生理改變令人更難應付生活上的問題，甚至難以按照抑鬱處理計劃（如這個自我護理計劃）的步驟去應付憂鬱。很多時，抗抑鬱藥可幫助您恢復睡眠，得回體力，以容許您積極地學習及應用您學到的新技能來幫助您克服抑鬱。

行動

抑鬱通常會使人的行為受到嚴重的影響。以下是一些主要的例子：

- ❖ **不與家人及朋友保持聯絡。** 拒絕參加社交活動，不回覆電話，及不再與家人或朋友定期見面。群性孤立是導致抑鬱情緒的一種主要因素，使人失去與別人共處的溫暖及連繫感。這兩方面都是我們基本的需要。抑鬱的人通常相信別人會因為他們的不愉快或低落的情緒而沒有興趣與他們一起。
- ❖ **減少對自己的照顧。** 經常忽略對身體及外表的保養。抑鬱的人通常較少理會自己的儀表及衣著。此外，他們常常會減少運動，不論是正式的運動（如跑步）或在鄰近周圍散步等。停止運動會除卻健康及自尊的主要來源，因而可導致抑鬱。此外，抑鬱的人通常也會有顛倒的飲食習慣，包括因食慾不振而吃得不够（如“忘了吃飯”）、或以暴食來安慰自己等。附錄篇內有很多關於照顧自己各方面的詳細討論。

- ❖ **減少參與其它有益的活動。**嗜好、手藝、運動、閱讀及旅遊等各方面都可能會被忽略。抑鬱的人通常會感到太疲倦或不起勁，以致不做這些活動。當他們越不做這些活動，他們就越覺得自己做不到這些活動。大部份抑鬱的人都患有「快感缺失」（*anhedonia*），即無法享受事物。假若您認為自己不會再喜歡看電影或做以前的嗜好，那麼您還怎會想去做這些活動呢？這種不活躍的生活方式便會成爲一種習慣。因此，抑鬱的人不能再從這些活動中獲得個人的滿足，這樣便更加深他們灰心的感覺。
- ❖ **忽略責任。**最後，抑鬱的人常常會忽略或耽擱一些必須做的瑣碎事情，例如應付日常生活中的瑣事、把廢物拿去屋外、清理房子或整理花園等。不做這些事情會使抑鬱的人更加感到無能及對生活失去控制。這種表現可使他們與人發生磨擦，使他們與人的關係受到更大的壓力。

控制抑鬱的三種方法

Three Ways to Get Control of Depression

抑鬱涉及生命中所有的層面：情緒、思想、行動、生理功能及生活情況（包括群性支援、家庭關係、就業狀況、財務等等）。

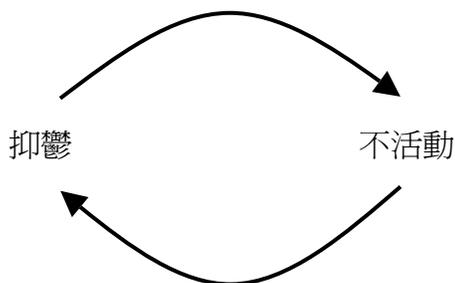
上述的各層面是互連的。因此，當某一層面出現改變，其它的層面也會相應改變。在抑鬱開始發展時，其中一個層面出現的負面改變，可使其它層面轉壞。當您設法康復時，改變其中一個層面便可改善其它層面。

通常，最好的策略就是同時改善幾個層面，即不是只設法改變一方面，而是設法改變幾方面。治療的目標就是要使您所有的生活層面都逐步向上改善，每一層面出現的正面改變都會對其它層面帶來影響。

1. 重新啓動您的生活

Reactivating Your Life

抑鬱的時候，大部份人都不做那些有助保持正面情緒的事情。但是，如果您停止照顧自己，或不再做您平常愛好的事情，那麼您的生活便會變得更加沉悶和抑鬱。雖然您可能覺得減少活動量是一種安慰自己的方法，其實您可能會令抑鬱加深。換言之，



抑鬱造成不活動，而不活動會使抑鬱加深。一個表面看來是好的應付方法其實會使抑鬱持續或加深。解決方法：不要等到您想做活動時才增加活動量。等候會使您更難康復。您應該漸漸地推動自己去做多一點；即使您不想做，也要持續下去。嘗試跟著以下的步驟：

第一步：您想增加哪些活動？

我們已經提及過抑鬱的人通常減少四類活動，使到抑鬱變得更加嚴重。這四類活動包括：與家人及朋友的來往、對自己的照顧、對自己有益的活動及瑣碎的責任。

爲要找出一些您可實行的目標，抽出一點時間檢討以下每類活動。想想每一類被抑鬱影響（或在抑鬱發生前已被忽略）的活動，並列出哪些是可以增加的。

與家人及朋友的來往

例子：邀請別人與您一起聊天、與您以前的鄰居保持連絡、回覆電話、出外參加群體活動（如小組或學習班）。

您的意見： _____

照顧自己

例子：每天都穿好衣服、抽時間淋浴及清理自己、定時運動、吃早餐、吃多點有營養的食物等。（本書後面的資料單對幫助減低抑鬱的生活方式，有更詳細的討論。）

您的意見： _____

對自己有益的活動

例子：閱讀短篇小說、在大自然的環境下散步、做點手藝或嗜好、計劃出外旅遊、去看電影或話劇、玩遊戲等。

您的意見： _____

瑣碎的任務

例子：打開郵件、繳付費單、清理房子、購買食物、處理日常瑣事等。

您的意見： _____

第二步：選擇其中兩項活動

選擇兩種最實際的活動，使您可立刻開始改變。開頭的兩個選擇應從兩類不同的活動中選出。

1. _____

2. _____

第三步：定下現實的目標

為每項選出的活動定下一個可在未來一個星期內達到的目標。應記著：抑鬱使人較難推動自己。因此，您需要把目標定得比平常低一點。

例如：如果您想再次騎自行車，您的第一個目標可能是把您的自行車找出來，看看它是否需要修理。如果您想清理房子，您的第一個目標可能是只用吸塵機打掃一個房間，或清理一個架子。如果您想再次與別人聊天，您的第一個目標可能應該是與一個朋友通電話五分鐘。

若要成功，您的目標必須：

- ❖ **具體：**抑鬱可使幾乎所有的事情都變得像失敗一樣。您的目標需要明確，以便自己知道是否已成功達到。

- ❖ **現實：**您可能很想把您的目標以您認為自己*應該*做到多少來作基準。切勿抱著這樣的想法。請記著：抑鬱會減低您做事的速度，使事情變得較為困難。您的目標應該是較容易實行的，使您在未來的一個星期內，即使感到非常抑鬱，也可達到目標。
- ❖ **定有實行的時間：**您應該明確地知道在何時及如何實行您的目標。「*這個星期四晚上，在社區中心游泳池游泳十分鐘。*」這個目標比「去游泳」更加明確。有些人用記事簿來跟進他們的目標。

以下是一個例子：

小李開始定下目標來處理他的經濟狀況。他知道這是一個很廣泛的目標，很難可以全面實行，於是他把目標收窄，定出一個他有信心可在該星期內做到的目標：即每天花二十分鐘時間，收集去年報稅所需的資料。他的目標不是要一次地完成這項工作，而是每天花二十分鐘去做。他估計星期三晚是處理這件事情的適當時間。

現在，您也要把您的目標收窄，讓您可以實際地在這個星期內做到。決定這項活動要隔多久做一次或做多久、及在哪時做。

活動	隔多久做一次?	在本周哪天做?
1.		
2.		

把您的活動目標視為與自己的約會。要重視這些目標，正如您重視見醫生一樣。如果您必須取消這個與自己的約會，便要立刻改期，到時不可不赴會。

注意：即使您做得多於原定的目標，也不要給自己額外的功勞。做得多於原定的目標，當然是可以的，但是這不代表您下次可以休息不做。您若容許這種「交換」，您的目標很快便會被忽略。

第四步：實行您的目標

完成每個目標時，可把它刪去。起初，您可能不會獲得很大的成就感；唯一的例外就是：您知道自己在做一些積極的事情來克服抑鬱，因而獲得一種滿足感。因此，您應該把完成了的目標刪去，向自己證明：雖然抑鬱時做任何事情都會非常艱難，但是您卻達到了一些目標。

當您完成了一個目標時，您有沒有恭喜自己？如果沒有的話，現在便應立刻恭喜自己了。抑鬱可能會使您只注意您未曾做的事情，或使您忽視或貶低您的成就。這樣會使抑鬱持續，因為您經常都覺得自己失敗。您應刻意地提醒自己去注意自己的成就，不論您的成就

看來是多麼微小。「我較早計劃去散步，現在已做到了！真好！」不要忽略小的成功，或把它們視為微不足道。它們實在非常重要，尤其是在抑鬱的時候。

如果您達不到目標，究竟是受到什麼阻攔呢？您如何可以使目標更容易達到呢？您要知道您的目標可能過於遠大。或許，您可把下星期的目標收窄，或定出另一個目標來代替它。大部份抑鬱的人面對的其中一個難關就是：他們把目標定得太高，無法達到，以致變得灰心。問題並不是因為他們懶惰，而是因為他們過分渴望可以立刻康復！您應該把目標降低至您肯定可以做到的為止，*即使這個星期您的狀況並不比上星期更佳*。洗一個碗、打一個電話、打開一張費單、散步一個圈、花五分鐘做您的嗜好等等，都是完全合理的目標。當您的精力恢復時，您可能會能夠做得更多，但暫時應該容許自己慢慢開始。

第五步：檢討您的目標

一直實行目標，經過兩個星期後，您便可再檢討您的情況。

- ❖ 您想稍為提高您的目標呢？還是想繼續保持現有的目標，直至您覺得它們可以容易達到為止呢？這是您的選擇。
- ❖ 這個時候適宜加添另一個目標。這次，選擇一個涉及另一方面的目標。例如：如果您上次的選擇是有關照顧自己及對自己有益的活動，這次應選擇一個有關與家人及朋友來往或有關瑣碎責任的目標。

新的活動： _____

把這個新的目標，連同上面兩個繼續實行的目標，一起寫進您的時間表內。完成目標的時候，記得把它刪去及稱贊自己。

一直實行這些目標，經過兩個星期後，再檢討您的情況。

還有任何目標沒有實行嗎？受到什麼阻攔呢？您是否需要收窄或改變那個目標？

繼續加油！繼續定出三個您將不斷進行的目標。如有精力的話，應考慮加添目標。完成一件事後（例如：清潔好儲物室），便可轉移到下一個新的目標。繼續跟隨以下的程序：

- 定下三個目標。
- 把它們寫進您的時間表內。
- 每完成一個目標，便把它刪掉。
- 每次都要稱贊自己。
- 每兩個星期檢討目標一次，以決定是否需要修改，或是否可以加多一個新的目標。

最後，您將可以同時進行三、四個目標。但是，切勿做得太過分。對大部份人來說，同時實行超過四個目標是非常容易令人混淆的。

2. 駁斥負面的思想

Challenging Negative Thinking Habits

在抑鬱的時候，您很多時只會想著您的問題，而不想任何其它的事情。除了不停地想著您所面對的嚴重問題外，您還可能會把一些小問題放大。一張您需要填寫的表格會變成一個巨大的重擔。一個破裂的茶杯會被當作一個代表生命沒有意義及空虛的象徵。與朋友一起時，一刻的尷尬場面會使您把自己視為沒有價值及沒有用。負面的思想通常是：

- ❖ **不公平**。把負面的事情視為比正面的更加重要。
- ❖ **脫離現實**。把問題扭曲或誇大。

上文曾提及，抑鬱與用負面的眼光來看待外在情況有關。抑鬱造成負面的思想，而負面的思想可使抑鬱持續。此外，有些人一生都只側重負面的事情。這可能是抑鬱的基本成因。不論負面的思想是抑鬱的成因或徵狀，當這種思想出現時，我們都必須把它們認出及加以阻止。

記著前面提及過有關抑鬱的「三合一的負面思想」：

1. **嚴厲的自我評價**。以非常負面的眼光來看待自己。您做過的負面事情，您會覺得很明顯，但是您卻很難記得自己正面的地方。您用來衡量自己的標準可能遠遠高於您用來衡量別人的標準。因此，您常常覺得自己不及別人。
2. **對您情況的負面偏見**。以非常負面的眼光來看待您周圍的世界：其它人不接受您及很挑剔；周圍都是要求；人生就是一連串無盡頭、無意義的事情。您見不到生活中正面的東西。

3. **對未來的負面期望。**您覺得未來的光景很差。您只見到前面是一連串無盡頭的失敗、災難及被人拒絕的經歷。您高估負面事情發生的可能性（我百分之九十肯定這種胃痛將會變成絕症；我百分之九十九肯定我的家人會在明年離棄我）。

那麼，應該定出什麼目標去應付負面的思想？是否要整天抱著正面的思想？是否要欺騙自己，要自己相信壞的事情永遠不會發生？

不是。要克服負面的偏誤思想不等於要以正面的偏誤思想（例如：人人都愛我、壞事永遠不會發生、我常常都得到我想要的東西等）來加以取代。要點就是：脫離現實的思想，不論是正面的還是負面的，都會使我們在生活中作出錯誤的反應。我們的目的是要以現實的眼光來檢討自己及自己的生活。我們的目標是要平衡、公平與現實的思想。

第一步：學習如何找出負面的偏誤思想。

偏誤的思想是不公平及與現實不符的。我們可稱之為**歪曲**的思想方法，因為它們不正確地反映世界或自己。以下的圖表（在下頁繼續）描述一些在抑鬱時出現的歪曲思想方法：

過濾式想法：只見到壞的事情，從不見到好的事情。由於您只看到負面的事情，您的一生看來都可能是有負面的一面。

過度概括的想法：把一件負面的事情視為一個永不終止的規律的開端。有一位朋友離開您就等於所有朋友都會離開您。第一次失敗就等於每次都會失敗。

只容極端的想法：如果您不是肥胖就是消瘦、不是聰明就是愚蠢、不是整齊就是凌亂、不是抑鬱就是快樂等等。在極端之間再無其它選擇。漸漸的進展總是不夠，只有完全的改變才是對的。「只做了一半，誰會理會呢？仍然未曾做好！」

下頁繼續.....

繼續上頁.....

災難式的想法：把小小的失望當作一場大災難。遲了點才做完一件小的事情等於整個月都弄糟了。因此，您會對您想象中那場災難（即一個很糟糕的月），而並非對那件小事（即遲了完成工作）產生反應。

定名丑化的想法：以嚴厲的字眼來描述自己，如以「白痴」、「遲鈍」或其它更差的說話來侮辱自己。您與自己對話的方法是您絕對不會用於別人的。

猜測人心的想法：以為自己可猜出別人心裏對您的想法，並把別人的想法一律想象為負面的。因此，您索然不問清楚別人究竟是否真的這樣想，便向自己所想象的情況作出反應。

預測未來的想法：以為自己可預知將來有什麼事情發生，而且對未來的預料都是負面的。如果一切都不會成功，為什麼還要嘗試呢？結果：您使您最恐懼的光景成為事實。

完美主義的想法：即使是十全十美的東西也只被視為「可以」。由於您無法使它變為完美，所有您總是覺得不滿意，總是無法對自己所做的任何事情感到自豪。

「應該如此」的想法：您知道世界「應該」是怎樣的，但是現實並非如此。您知道自己「應該」是怎樣的，但是自己又並非如此。結果：您經常感到失望，經常怨恨自己及周圍的人。

還有好幾種歪曲的思想方法，但上述的幾種是最為普遍的。當您發現自己有負面的想法時，最好利用上面的清單來看看您是否使用著其中一種歪曲的思想方法。

第二步：認出自己的負面想法，並認識它們如何引起抑鬱的情緒。

大部分的思想過程是十分快速及自動的，故此我們甚至不知道自己在思想著。我們必須學習察覺負面思想的出現。一個好的方法就是：找一個星期，隨身帶備著鉛筆及紙張。雖然抑鬱時好像頭頂上常常都有一片黑雲，但是實際上在一天內情緒是不斷有改變的。每當您感到情緒低落一點時，便要向自己提出這個重要的問題：

「這時，我腦海裏有什麼想法出現呢？」

您剛剛在想著什麼？您對什麼產生反應？把答案寫下來。例如：一天早上乘坐巴士時，您突然感到一股灰暗的感覺在加深。當時，在您腦海裏有什麼想法出現呢？或許，當時您注意到巴士上的其它人都看著您，您覺得他們可能都在批評您。好！把它寫下來。

繼續記錄您的想法，直至您注意到同一種負面的思想不斷重復出現為止。您可能覺得需要在某些想法旁邊劃上一個√記號，表示「這個想法又出現了」。當這種情況出現時，即可能表示您已經找出了一些您最經常使用的負面思想方法。

之後，如何呢？在那些自動出現的想法中，有些可能是明顯的歪曲了。「*誒，等一會！他們在巴士上對著我的原因是因為我站在他們前面，而不是因為他們想看看究竟我是怎樣的一個失敗者！*」有時，單單知道您的腦子會在某種情況下產生負面的想法便已足夠。設法留意負面想法的出現，並提醒自己它們的來源。「*我有這樣的想法是因為我感到抑鬱，我是一個自我意識很強的人，而並不是因為他們都在批評我。*」當您知道它們的來源後，您可能會發覺自己不再把它們看得過分認真。

當您發覺有歪曲想法出現時，您可能會想責備自己：「我怎可想著這樣愚蠢的東西！」抑鬱使您對自己苛刻；認出歪曲的想法可給您多一個方法來攻擊自己。但是，您必須提醒自己，歪曲的想法是由抑鬱及由您的個人歷史所產生的。有歪曲的想法並不表示您是愚蠢。在抑鬱時有這些想法是正常的。

第三步：學習駁斥這些負面的歪曲想法，用較為公平及與現實相符的想法來取代它們。

駁斥負面的想法涉及刻意地再思使您感到不安的情況。若要這樣做，您可使用一個稱為「三欄對比」的方法。拿去一張白紙來，把它分為三欄，好像下面的例子一樣。本書後頁有一張空的表格樣本，以供您復印之用。

情況	負面的想法	公平及現實的想法
朋友取消午餐約會。	她不喜歡我。（猜測人心的想法） 沒有人喜歡我。我沒有令人喜歡的地方。（過度概括的想法） 世界是冷酷無情的。（災難式的想法） 我一生都會孤單過活了。（預測未來的想法）	我不知道她為什麼取消約會，可能有緊急事情發生。那只是午餐約會。 有些人似乎真的喜歡我。我一定有令人喜歡的地方。 這次午餐並不反映整個世界。別人曾經接受過我。 我不能預知未來。一次午餐被取消並不等於將來沒有人會喜歡我。

首先，把情況精簡地寫下來。例如：「與女兒傾談」、「步行上班」、「計劃準備晚餐」等。然後，寫下那些可能與您的情緒有關的負面想法。您也可嘗試把歪曲的想法分類（好像上圖中間一欄所顯一樣）。最後，再想想那個情況，並設法對那個情況作出一個更加公平及現實的評估。提示：歪曲的想法通常與現實距離很遠。通常，公平和現實的想法即只是要提醒自己，知道沒有足夠的資料，可肯定知道究竟發生著什麼事。「我不知道她為什麼取消午餐約會，原因方面則有數以百計的可能性。」

以下是另一些方法來幫助您想出公平和現實的想法：

- ❖ 看看您持有的證據。大部份的人是否會認為您的證據足以支持您的負面想法？如果不會的話，您可作出一個怎樣的結論呢？
- ❖ 您能夠找到更多資料來做證據嗎？您可能需要向別人查問究竟是發生著什麼事，或找出別人在同樣的情況下是否會有同樣的反應。
- ❖ 對著一個在同樣情況、抱著同樣想法的朋友，您會說些什麼話呢？通常，我們對別人的看法都比對自己的看法現實得很多。您的朋友對自己怎樣說會較為現實？
- ❖ 對這個情況，怎樣的看法才較為中肯？負面的想法通常都是極端的：我永遠都會孤單，做任何事情我都不會成功，我是一個完全的失敗者。即使您失敗，這是否等於您是一個完全的失敗者呢？即使您現在是孤單，這是否等於您永遠都會孤單呢？
- ❖ 這種想法有什麼後果？對於這個情況，有沒有另一種想法能夠帶來更好的後果？例如：侮辱自己，說自己是「白痴」可能會使您感到更加灰心，導致您放棄某件工作。但是，鼓勵自己及給予自己一個公平的評估，卻很可能會使自己更加努力嘗試，提高成功的成數。

只想出一次公平和現實的想法是不足夠的。負面的想法會重復出現，有時會持續多年，直至它們自動出現為止。較為平衡的想法會幫助您感到好一點，但是這些想法不會自動出現（至少它們暫是不會自動出現）。好的消息就是：使用這些方法去改變負面思想，是不需要花多年時間的。其實，抑鬱的人通常只需要經過幾個星期便會開始感到情緒有所改變。

若要盡量吸取這個方法的益處，您必須在平常可引發負面想法自動出現的情況裏，及時察覺它們的出現。對您來說，哪些是引發負面想法最常見的情況？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

當您發現自己在這些情況裏時，您應該刻意地在腦海裏彩排公平和現實的想法。不要假設這種想法會自動出現。您必須告訴自己應如何看待這些情況，好像為朋友提供意見或鼓勵一樣。您應該向負面的想法提出反駁。您每次提出反駁的時候，都會減弱負面的想法，增強現實的想法。但是，現實的想法卻需要一段時間才會比負面想法產生更多的影響。

起初，您可能會覺得現實的想法好像有點不對。例如：您一直都以完美主義的眼光來看您的工作，告訴自己：「我的工作一定要百分之百完美，否則就會沒有價值。」但是，由於別人只給您很少時間去完成每件工作，所以您經常都覺得自己好似是一個失敗者一樣。您知道這是一種脫離現實的想法，並想出了一個公平及現實的想法：「這件工作做到百分之八十便算好了；任何人都只可以達到這個標準。」起初，這個現實的想法看來似乎不對，您總覺得您好像在欺騙自己一樣。唯有經過時間及重復練習，您才會開始感到這種現實想法（也即事實真相）的真實感。最後，您將會完全接受這種想法。

3. 有效地解決問題

Solving Problems Effectively

生活上的問題有時會使人吃不消，抑鬱很多時就是由此引起的。解決問題的方法一直無效，或甚至可能使問題變得更糟。

為什麼在抑鬱的時候，解決問題的能力會減低呢？原因有以下幾個：

- ❖ 解決問題是需要精力的。抑鬱加深的时候，精力會減退。
- ❖ 日常生活上的問題會因為另一個更嚴重的問題—抑鬱，而被擱置於一個次要的地位。抑鬱的人只擔心情緒上的問題，所以其它問題都受到忽略，變得更糟。
- ❖ 抑鬱會影響注意力、記憶力、作決能力及創意。若要解決問題，大部份情況下都需要上述所有的技能。
- ❖ 抑鬱和焦慮很多時都是同時出現的。壓力反應（也稱「搏鬥逃跑反應」）把人拉向兩種相反的問題解決策略的其中一邊：即侵略（搏鬥）或逃避（逃跑）。對現今大部份的問題來說，兩者都沒有效用。

由於上述的因素，難怪問題不獲得解決，而且累積起來。可以怎辦呢？首先，您必須知道，您解決問題的能力可能不如往常那麼好。不要因此懲罰自己。這是抑鬱時一種正常的癥狀，而且是會有改善的。請您坐下來，照著下面的程序去做吧！

第一步：找出您的問題

在解決問題之前，您必須知道問題是什麼。在這個時刻，您面對著的問題是什麼呢？其中有些可能是大問題（例如：「我有一張下星期便到期的逼遷通知」）；有些可能是較小的（例如：「如果我想準備沙律的話，我將需要紅蘿蔔」）。有些則可能是界乎兩者之間的問題（例如：「我的書桌上有一大堆信件和文件；一個多月來，我一直都沒有勇氣去處理」）。

把您的問題列在下頁裡。以下是一些提示：

- ❖ 不要花過多時間於一個問題上。把一個問題列出後，便可立刻再列出下一個。
- ❖ 只需要扼要地把問題逐點列出。不需要詳細形容問題。
- ❖ 不要擔心問題是否能夠被解決。
- ❖ 記著：您不需要想出解決方法，只需要想出問題。
- ❖ 您不須一次列出所有問題。

問題清單

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

可另加白紙。

第二步：選擇一個問題

從上面的清單裏，選出其中一個問題。這個問題應該是一個您很想解決，且有合理可能被解決的。稍候，您可以再想出一些似乎較為棘手的。您想首先應付哪個問題呢？

回答以下有關的問題：

以前，您曾否解決過類似的問題？如有的話，您是如何解決那個問題的？您是使用哪些長處或天賦的？

當您設法解決這個問題的時候，有沒有人可給您支持？理想下，這些不應是會代您解決問題的人，而是可以幫助您自己去解決問題的人。這些人是誰呢？

之後，想想您可以採取什麼行動來幫助自己。可嘗試用「腦力激蕩」（brainstorming）的方法：盡量寫下您可以想出的所有行動。可使用下頁的空間。不要擔心這些行動是否可把問題完全解決。不要修改您的主意！您的目標是要盡量想出所有行動，而不是要評估它們的好壞。如需要的話，可加添白紙。

第三步：選擇其中一個

選擇上面最好〔或最不錯〕的一個行動，但沒有固定的規則規定您應該如何選擇；唯一的規則就是：您必須選擇一個您可以用來開始進行的行動。您應該考慮一下上述每個可能的選擇，想想每個選擇的優點與缺點，然後選擇其中一個。您所選擇的行動最低限度應該幫助您找出部分解決問題的方法。給自己一個限期去作出決定，使您不會把這個過程拖長。記得：當您開始使用某個方法時，如果發覺其是實行不通的，便可嘗試另一個行動。

您選擇哪個行動？

第四步：定出行動計劃

很少問題只需採取一個行動便可解決。很多行動可能只會幫助您找到部分的解決方法。例如：如果您有一個與錢財有關的問題，您第一個要做的行動就是收集所有文件，讓您可以進行審核。單單收集這些文件不會解決問題，但會使您較為接近解決的方法。最重要的就是您已開始去找出解決的方法。

您的行動計劃應該符合下面四個原則，即必須是：

- ❖ **可應付得來的**：即使下星期不比上星期感到好一點（或即使比上星期感到更差一點），計劃中的行動都應該是您可以做到的。達到一個較小的目標好過不能達到一個過於遠大的目標。不好的例子：第一次去跑步就要做馬拉松式的長跑。較好的例子：步行一個街口。
- ❖ **以行動為本的**：定下計劃的時候要想著您會做什麼，而不是要想著做這個東西時會有什麼的想法或感受。您對自己的行動有一定的控制，但對自己的情緒和想法則有較少

的控制。不好的例子：與我的孩子愉快地花一個小時在一起。較好的例子：與我的孩子花一個小時在一起。

- ❖ **具體的**：應該清楚地指定您需要做的事情。不好的例子：增強體格。較好的例子：打電話給社區中心，看看他們是否教授瑜珈術。
- ❖ **有時限的**：您的計劃應只需要一段短暫的時間便可做到。不要計劃給您的生活方式來個永久性的改造。不好的例子：把我一生的財務問題一次地弄得妥妥當當。較好的例子：花二十分鐘找尋報稅所需的收據。

您的計劃是什麼？

在下個星期實行這個計劃。

第五步：評估及繼續

一個星期後或在您達到您的目標後才看這段。

有什麼結果？哪方面做得順利？哪方面做得不順利？

抑鬱的情緒可能會令您只想著失敗及那些您沒有做的事情，而不去為自己的進展恭喜自己。如果您成功地達到自己的目標，便要刻意地強迫自己去想著這次的成功。（即使問題仍然沒有被解決，也要這樣做。）

利用這次的經驗來幫助您計劃下一步。您有三個選擇：

- ❖ **繼續做下去**—例子：另花二十分鐘找尋文件。
- ❖ **修改目標，再次嘗試**—例子：花三個小時來清理車房過於困難了。因此，計劃只做一小時。
- ❖ **提出另一個做法**—或許您可以吸收您第一次嘗試學得的經驗去試行另一個處理問題的方法。例子：與姨媽面對面交談沒有作用，故此可嘗試寫信給她。

基於您的經驗，下一步是什麼？

繼續以按部就班的方法處理您的問題。把您的嘗試記錄下來。不斷提醒自己所獲得的進展。

藥物扮演的角色

The Role of Medication



當然，解決問題、駁斥負面想法及改變生活方式等，都不是治療情緒失常的唯一方法。對某些病況，藥物也頗有幫助。很多服用抗抑鬱藥的人都感到情緒轉佳，而其它病癥（例如食慾不振、不能集中精神等）也相應減低。對情緒出現極端起伏的人來說，有些藥物可幫助減低這種極端的情緒起伏。

很少時候可單靠藥物來治療情緒失常。藥物可對您有幫助，但改變生活中某些東西也非常重要。不要以藥物來幫助您保持不健康或缺乏滿足感的生活方式。通常，藥物會給您一點精力，改善您的情緒，使您可以作出某些改變，從而改善自己的生活（例如：開始定期做運動、學習一些幫助敢於自表的技巧、或定出及實行您的生活目標等）。

以下是另外一些有關藥物的要點：

- ❖ 不同藥物對不同的人對有不同的功效。若要找出一種（或混合幾種）適合某一個人、而又沒有太多副作用的藥物，則可能會需要一段時間。
- ❖ 切勿突然停止服用藥物。如果您想停止服用藥物，必須先與開藥方的醫生商量。通常，您將要逐漸地減低藥量至完全停止服用為止。
- ❖ 長期服藥，對某些人（包括患有雙極性失常的人）會有幫助。其它人只需要服藥一個時期，使他們可獲得精力去為自己作出正面的改變。這些人會漸漸減低藥量直至停止服用為止。
- ❖ 有些人可能會感到一種引誘：就是當他們的情況改善到某個階段便停止服用藥物。這種做法的後果就是：抑鬱很多時會很快復發。通常，最好繼續服用藥物直至情緒已長期穩定下來為止。到時，藥量可漸漸減低，但要同時小心地監察情緒。

某種抑鬱不需要服藥也可治療。很多時候，患者只需較為活躍、保持健康的生活方式、定時運動、坦白地處理問題及對付負面的想法，便可控制抑鬱。

前面的道路：減低復發的機會

The Road Ahead: Reducing the Risk of Relapse

嚴重抑鬱期是會成為過去的。雖然很多時候它們好像不會結束，但是實際上它們是會結束的。可惜，經過多個月、多年或數十年後，很多人會再次經歷抑鬱。是否有辦法可以減低抑鬱復發的風險呢？是有辦法的。您可能可以，也可能不可以完全消除復發的可能性。但是，您可以使復發的機會及其嚴重性減低，也可減低復發的次數。



繼續努力

當您感到情緒惡劣時，很明顯您需要把您的精神健康視為您最關心的事情。當您感到好一點時，很容易會忘記要照顧自己。如果您覺得「已經夠好了」，您可能會停止做運動、解決問題及駁斥負面的想法。

想想您一直用來應付抑鬱的方法。其中是否有些方法是您需要長期應用，甚至在感到好一點後仍需要繼續應用的？這些方法有哪幾種呢？

預先準備應付壓力

我們每一個人都會經歷困難的時刻：當然，有些人會比其它人有更多這種的經歷。對剛剛從抑鬱復原的人來說，壓力大的時刻是引發抑鬱復發的危險因素。解決的方法不是要避免壓力（沒有人可以這樣做），而是要預先做好準備有效地處理壓力。

有些壓力大的事件是不可預料到的。但有些卻可以預料到的。您或許知道您將會在某個日期返回工作崗位。或者，聖誕節通常都給您很大的壓力，而十二月快要來臨了。或者，您將要參加一次壓力很大的家庭團聚。或者，您在等待嬰兒出生，而這件事情將會帶來很多責任。您可預先做好準備，使這些事件變得較易應付。以下是一些幫助您做好準備的方法：

- ❖ **盡可能漸漸地引入壓力。**例如，如果您將快要返回工作崗位，您可查問起初是否可以暫做兼職。
- ❖ **減低其它延續性的責任。**例如，如果您在修讀一個晚間課程，可容許自己多點出外吃飯，或不用把家裡整理那麼整齊。

- ❖ **保持對自己的照顧。**如何使自己保持平衡呢？在您最需要照顧自己的時候，不要停止照顧自己。如果每個星期與好朋友一起吃午餐對您是重要的，您便應該照常與朋友吃午餐。如果做運動是很大幫助的，在壓力大的時刻也要設法繼續做運動。

定下一個處理情緒的緊急應變計劃

如果您預先做好準備應付抑鬱復發的話，您可能會比上次較快去求助。因此，抑鬱可能不會變得那麼嚴重，持續那麼長久，或那麼難復原。由於您已預先計劃好有效的行動，您可能不會那麼焦慮，從而減低抑鬱復發的可能性。

如果抑鬱再次出現，可用什麼方法來幫助自己迅速感到好一點？以下的意見可給您作一個參考：

- ❖ **做多一些對您有益的活動。**可使用「重新啟動您的生活」一章內的步驟。
- ❖ **減少您的責任。**您可怎樣預先準備減低精力上的需求，以防抑鬱出現？例如：您可預先取得僱主的同意減低工作時間，或預先找家人幫助您照顧孩子。
- ❖ **向專業人員求助。**可考慮准許您幾位朋友或家人，在他們注意到您的情緒下降時，告訴您（或您的醫生）。
- ❖ **請求別人給您支持。**誰可幫助您，以及您需要哪種幫助？您可能需要與人傾談，或者您需要一些實際的幫助，如需要人幫助您購物等。
- ❖ **處理您的生活方式。**情緒低落的時候，不等於可以停止做運動、出外、保持正常的飲食或定時睡眠。哪些生活方式的因素對您的情緒最有幫助？

抽出一些時間來想想：在抑鬱出現時，您可如何盡早採取行動來防止抑鬱變得更為嚴重？什麼會對此有幫助？利用上面的清單作為起始點，定出一個清楚的行動計劃。

恭喜您！您已讀完這本有關處理抑鬱的指南。當然，單單閱讀這本指南是不足夠的。若要獲得這些經過深入研究和有效的方法所帶來的益處，您必須在您的生活中加以實行。這是值得您努力的。您自己也是值得的。



瑪嘉烈的故事：個案例子

The Story of Margaret: A Case Example

以下的個案例子簡述一位女士如何有效地使用本書提及的各種方法。

瑪嘉烈是一位已婚的教師，年齡三十多歲，她有抑鬱的病癥，便去見她的家庭醫生。她最近被調到一家在市內貧窮區的學校任職，這份工作所帶來的挑戰給她很大的吸引。可是，她發覺雖然她工作時間很長，但是她仍然不能做完她平常可以勝任的工作。她開始睡得不好，並且經常感到擔心。由於她的工作表現不如自己的期望，故此她嚴厲地批評自己。她的情緒開始低落直至她感到非常不愉快。因此，她更難做到她的工作，於是她更嚴厲地批評自己，並且變成抑鬱。

她的家庭醫生給她開處抗抑鬱藥方。這些藥物幫助她睡眠、提高她的精力及減低她精神上的痛苦。

當她讀完「重新啓動您的生活」一章後，她知道自從她開始當那教職之後，特別是自從她開始覺得抑鬱之後，她一直都在避開她的朋友。於是，她定下目標每星期要與一位朋友聊天一次。之後，她更增加與朋友見面的次數，並且包括其它社交活動。一個月後，她又加添一個目標去做些適中的運動。

當她讀完「駁斥負面想法」一章後，她認出幾種歪曲的想法：她有一種自我批評的想法，她期望自己有十全十美的表現，她忽視別人給她的稱贊。她利用自我護理指南內的問題來幫助自己想出以下較為公平和現實的想法：*您有什麼證據？* 她獲得好的評估；有一位同事又告訴她，在其情況容許之下，她已經做到最好了。*對著一個面對同樣情況的朋友，妳會對她怎說？* 她寫出一些她會向朋友說的、公平及給人鼓勵的說話，然後練習向自己說這些說話。*對這個情況，怎樣的看法才是較為中肯？* 她寫出了一些較為現實、有關她的工作情況的想法。然後，每當她留意到不符現實的想法時，她便以這些較為中肯的想法來提醒自己。

透過抗抑鬱藥和自我護理，瑪嘉烈的抑鬱漸漸改善，她也以較公平和接納自我的態度來對待自己，對自己的期望也較為現實，在生活裏也享受到更大的樂趣。

關於抑鬱及有關主題的參考讀物



Suggested Readings on Depression and Related Topics

Burns, David D. Feeling Good (1992, Avon Books) 或 The Feeling Good Handbook (1999, Plume Books). 這是兩本非常成功、有關抑鬱及焦慮的「自助」書籍，強調習作。

Catalano, Ellen Mohr (1990). Getting to Sleep. Oakland: New Harbinger Publications. 這是一本描述各種睡眠問題的好書，提供應付這些問題的具體意見。

Copeland, Mary Ellen (1992). The Depression Workbook. Oakland: New Harbinger Publications. 作者以過來人的觀點來談論抑鬱，強調針對這種失常的教育及構造一個可支持的生活方式。

Copeland, Mary Ellen (1994). Living Without Depression and Manic Depression. Oakland: New Harbinger Publications. 這是作者前一本書的續著，這次強調為自己聲言、治療問題及預防復發等。

Cronkite, Kathy (1994). On the Edge of Darkness. New York: Delta. 經歷過抑鬱的名人在書內陳述他們個人的遭遇。

Seligman, Martin E. P. (1992). Learned optimism. New York: Simon and Schuster. 這是一本有關克服無奈感的好書。

Styron, William (1992). Darkness Visible. New York: Random House. 著名小說《蘇菲的選擇》(*Sophie's Choice*)的作者深刻地繪述他與抑鬱漫長的爭鬥，這是一本幫助抑鬱患者的家人及朋友瞭解抑鬱經歷的好參考書。

附錄篇

Appendix

生活方式資料

及

思想監察表

Lifestyle Information
and
Thought Monitoring Form

飲食 Diet



食物是我們能源最明顯的來源。但是，當我們抑鬱時，我們的飲食很多時候都會受到影響。有些人會暴食。一個較為普遍的問題就是食慾不振。如果這個問題出現的話，必須記得：雖然您可能不覺得特肚餓，您的身體仍然繼續需要燃料。以下的一些提示是幫助您在困難時刻繼續獲得足夠營養：

在固定的時間食飯。保持固定的飲食習慣，通常是幫助您進食（或控制您飲食）最容易的方法。嘗試每天吃三餐。確保您每餐都有足夠的食物。

按時食飯，而不要依靠您肚子的感覺。即使您缺乏食慾，仍然要在食飯時間強迫自己進食。如果您一直的問題是暴食的話，則應嘗試只在食飯時間、坐在餐桌旁時才好進食。

設法令您容易進食。重要的是吃，不是煮。購買較容易預備的食物（但要注意食物的營養價值）。

準備多一點食物。您可以準備多一點食物，把部分儲藏在雪櫃或冰櫃內。日後只需把食物再次煮熟，便可食用。這樣可減低準備食物的時間。

準備健康的食物。參照右邊的加拿大食物指南，儲藏大量有營養的食物及小食。

注意糖的食用量。不要吃太多經精煉的糖。一般來說，最好吃含複合碳水化合物的食物（特別是完谷類產品、糙米及馬鈴薯）。

不要節食。即使您想減低體重，也不要依照一些嚴格的方法來節食。採取健康（而不是很多限制的）飲食習慣，以及增加活動量都是很好的方法。嘗試減輕體重前要首先請教您的醫生。

加拿大食物指南

以下的份量適用於成人每日的需要。實際需要的食物份量需要視乎年齡、體重及活動量而定。這個指南盡量按照實際的許可建議低脂肪的選擇。

谷類產品： 5-12 份。一份的例子：一塊麵包、30 克凍的谷類早餐、3/4 杯熱的谷類早餐、半個「貝高」（bagel）、半杯意大利粉麵。

蔬菜和水果： 5-10 份。一束/一個中等大小的蔬菜或水果、一杯沙律、半杯果汁。

奶類產品： 2-4 份。（孕婦或哺育嬰兒的婦女需要較多份量。）一杯牛奶、3/4 杯酸乳酪、50 克乳酪（芝士）。

肉類及取代品： 2-3 份。 50-100 克肉類、雞鴨類、或魚類、1-2 隻雞蛋、2/3 杯豆、1/3 杯豆腐、2 湯匙花生醬。

運動 Physical Activity



定時運動與身心健康的改善有關。最近的研究顯示，體格健康的人沒有這麼容易患上抑鬱，而對很多人來說，定時運動能顯著地減低抑鬱的病癥。

運動對情緒產生四方面的影響。第一，在剛剛運動後，很多人都發覺運動能產生一段短暫的、所謂「賽跑員的興奮」的快感。（在抑鬱的時候，這種作用可能不會產生。）第二，經過幾個星期（每星期三至四次，每次最少二十分鐘）的定時運動後，情緒通常開始出現普遍性的改善。第三，體格健康的改善與精力的改善有關，而精力的改善使您可以做得更多活動。最後，當您感到緊張時，運動是幫助您消除壓力的好方法。

以下的提示幫助您定下一個運動計劃：

- ❖ **找醫生為您做身體檢查。**開始運動前，向您醫生查問清楚您是否需要限制某種活動。
- ❖ **選擇適當的活動。**最大的挑戰就是要有恆心。選擇您認真喜愛的活動。需氧（心肺）運動（即需要把脈搏加速至某個指定目標，並維持二十分鐘或以上的運動）與缺氧運動（例如：健身或瑜珈）都對情緒產生正面的作用。選擇一種最適合您的活動。做不同類型的活動也有幫助：選擇超過一種活動，然後交替進行。
- ❖ **首先做伸展及熱身運動。**學習任何正確地做伸展運動，每次運動前都一定要做。它們可幫助您減低運動受傷或出現痛楚的可能性。
- ❖ **次數比每次運動的長短更加重要。**定時做短暫的運動（每星期三、四次）是好過不定時地做長時間的運動。
- ❖ **把注意力集中於運動的樂趣上。**與只為改善外表而做運動人相比，為樂趣及挑戰感而做運動的人，情緒上的改善顯得較大。嘗試著重您將會有怎樣的感受，而不是您想有怎樣的外表。
- ❖ **如有雙極性失常，應該進行監察。**運動對雙極性失常（即躁鬱性抑鬱）的影響，不及它對其它類型抑鬱的影響那麼清楚。有時，在躁狂期或情緒上揚的期間進行劇烈運動可能還會令病況變得更加嚴重。在這段期間內，適宜做較為隨和的運動。
- ❖ **沒有東西是可過夜改變的。**使用定下目標的方法來定出運動計劃，一定要選擇可以做到的活動。例如：計劃游泳五分鐘，而不要一開始便承諾自己每天要游七十個池。

睡眠 Sleep

壓力、焦慮和抑鬱常常會擾亂睡眠，從而使焦慮和抑鬱變得更加嚴重。換言之，睡眠問題是情緒問題的成因，也同時是其後果。不論哪種問題首先出現，都值得我們設法去使自己獲得一晚好的睡眠。以下是一些提示：



- ❖ **避免使用安眠的成藥。** 雖然這類藥物可以幫助您入睡，但是這種睡眠通常沒有正常的睡眠那麼有幫助。只可在醫生指示下服用安眠藥。如果您服用安眠藥的話，記得：若要斷定藥物是否有效，需看您日間覺得如何，而不應看它是否可以令您入睡。把結果告訴您的醫生。
- ❖ **定出固定的上床及起床時間。** 身體是按照一個二十四小時的週期運作的，在不同時間上床及起床會擾亂這個週期的運作。這也是飛行後失調的成因—即睡眠時間的改變，而不是飛行本身。定下固定的上床和起床時間可幫助您調整體內的時鐘。
- ❖ **不要過早上床。** 如果從不在凌晨一點前上床睡覺的話，則不要在十二點前上床。想早一點睡嗎？起初時，把上床時間提前三十分鐘至一小時。然後，再次漸漸提早上床（如每星期提早半小時）。
- ❖ **把睡房保留作睡眠之用。** 避免把睡眠跟其它與睡眠不相容的活動連上關係，這些活動包括：工作、吃飯、爭論、運動、打電話、看電視等等。性交則可以。
- ❖ **製造一個好的睡眠環境。** 最佳的睡房溫度是攝氏 18 至 21 度（華氏 65 度至 70 度）。如果噪音是一個問題，一些應付的選擇包括：耳塞、在睡房裏裝置隔聲設備（布質的掛吊物可有點幫助）及發出白噪音的裝置（例如：風扇或特別的減噪音機）。如果與您同床的伴侶是問題的話，可考慮使用一張較大的睡床、特別的床褥、或甚至暫時使用兩張單人床。
- ❖ **避免在日間小睡。** 除非您只小睡約二十分鐘，否則較長的小睡可令您晚間難以入睡。
- ❖ **為睡眠做好準備。** 最低限度，在臨睡一小時前，避免做劇烈的活動、做運動或吃得太飽，也要避免太亮的燈光。
- ❖ **嘗試入睡時，練習呼吸或其它分散注意力的方法。** 想著您擔心的事情或您多麼需要睡眠只會使您不能入睡。可做任何能幫助您不想這些事情的心智練習。

咖啡因 Caffeine

咖啡因刺激控制壓力反應的交感神經系統。如果在抑鬱時您同時感到很焦慮的話，那麼您絕對不宜消耗一種令壓力反應系統更加活躍的化學物。咖啡因可使緊張的頭痛、應激性結腸綜合症、慢性痛楚及其它健康問題變得更加嚴重。



咖啡因是一種會上癮的藥物。消耗大量咖啡因的人會對它形成心理依賴，越來越可容忍更多份量（即需要更多咖啡因才可得到同樣的作用），得不到咖啡因時便會退癮的病癥。這些病癥包括：頭痛、欲睡、煩躁及難以集中精神。很多人在一兩天不喝咖啡後，發覺自己原來已需依賴咖啡因，而且會有劇烈的頭痛。

消耗多少咖啡因便會造成依賴呢？這方面有不同的估計，但是平均的估計是每天 450 毫克。有些可能較為敏感，有些人沒有這麼敏感。您可使用下面的圖表來計算您每天的消耗量。注意每小份的份量。您的咖啡杯所能盛載的份量，可能是這個份量的三至四倍！

物質	含量（毫克）		每日使用次數	總消耗量
咖啡				
滴漏咖啡 (5 安士)	130	×	_____	= _____
即溶咖啡 (5 安士)	70	×	_____	= _____
低因咖啡 (5 安士)	3	×	_____	= _____
意大利濃咖啡 (1 小杯)	90	×	_____	= _____
茶				
泡 5 分鐘 (5 安士)	60	×	_____	= _____
泡 3 分鐘 (5 安士)	35	×	_____	= _____
其它				
熱巧克力 (5 安士)	10	×	_____	= _____
普通或減肥可樂 (12 安士)	45	×	_____	= _____
大部份汽水 (12 安士)	0	×	_____	= _____
一條小的巧克力糖	25	×	_____	= _____
共計				= _____

如果您決定減少您的咖啡因消耗量，應慢慢地減少，以免有退癮病癥出現。把消耗量減至一半，維持四至六天，然後再減一半直至每天只喝半杯為止，然後停止。

藥物與酒精

Drugs and Alcohol

人們使用毒品及酒精的其中一個原因就是：這些物質有時能短暫地令他們感到好一點。長遠來說，他們使問題變得更嚴重：

- ❖ 他們只在逃避問題，沒有去處理問題。
- ❖ 他們在工作上、在家裡、及在社交情況下的表現都受到損害。
- ❖ 他們對這些物品形成心理及/或生理依賴。
- ❖ 身體健康被損害。



在抑鬱期間，酒精和藥物看來特別具有吸引。但是，在這些時候使用這類的物品是一個特別壞的主意。與平常相比，您會較難忍受這些物品的作用，也較難控制它們的使用。問題通常是需要以具體及有建設性的行動來處理的，而不可借助藥物去逃避。此外，藥物和酒精會與很多處方藥物，包括抗焦慮及抗抑鬱的處方藥物，產生交互作用。一般來說，最好就是遵守下面的守則，採納一種可支持您身心，且是您可支持的生活方式：

- ❖ 不要把服用藥物當作一種娛樂（包括不要使用毒品）。
- ❖ 在感到抑鬱或很大壓力的期間，不要使用酒精。
- ❖ 如果您或您的家人有濫用酒精的歷史，便應該避免使用酒精。
- ❖ 即使您情緒好而又沒有濫用酒精的歷史，您仍然應該採取酌量喝用的政策。

要完全戒除酒精及藥物可能是一件頗為艱巨的事情。記著：雖然最好是完全不使用這些物品（尤其是毒品），但是減低用量則比因為覺得太難做到而放棄較好。使用前文有關定下目標的原則來幫助您檢討一下這個問題，及逐一小步地把它克服。

如果在藥物或酒精的使用方面，您已經完全失去控制，那麼您應該知道有很多人也有同樣的問題。有幾個機構可以幫助您取回自控的能力。您可向您的醫生查詢詳細的資料。

思想監察表

Thought Monitoring Form

情況	負面的想法	公平及現實的想法

