

## 怎樣使用這本書

### 在這個導論，你會：

- ✓ 找到以下問題的答案：抑鬱症是甚麼？抑鬱症不是甚麼？
- ✓ 讀到作者自己患抑鬱症的經驗。
- ✓ 明白這本自助書籍可以引導你管理和勝過抑鬱症。
- ✓ 發現這本書是同時寫給抑鬱症患者和他們的家人及好朋友。
- ✓ 簡略看一下本書各章的簡單介紹，以便決定從哪裏開始閱讀。
- ✓ 學習怎樣使用可在每章找到的「行動」和「給家人」欄目。

你是否鬱悶？你是否大部分時間都感到情緒低落，不尋常地疲倦或者憂愁？你是否對自己以前享受的活動失去興趣？你有沒有家人或好朋友患抑鬱症？

或許你不能確定。究竟是抑鬱症，還是其他問題？以蘇菲 (Sophie) 為例。她在工作時大踏步走入休息室，倒一杯優質咖啡，向同事高聲呼喊：「今天已經是場災難。我上班途中得到一張超速駕駛的告票，我丈夫會十分**憤怒**，因為這已經是我今個月第二張告票了。然後我的祕書打電話回來，說她病了；我辦公室的窗子透風，

令我冷傷風；而且今天老闆決定考核我的表現！我很抑鬱。我真想放棄，回家算了。」蘇菲真的有抑鬱症嗎？似乎不是。她有精力，而且頭腦清醒。她確實感到緊張。在她那樣的處境，大部分人都會感到有點情緒低落、焦慮或不適。她告訴朋友自己抑鬱，但之後加上一句開玩笑的結束語。這會過去。

和蘇菲不同，或許你或你所愛的人真的抑鬱，正在尋找具體可以做的事情，將抑鬱症驅走。

### **這本書是為你而寫的。**

今年，美國每十個成年人中便有一個，會感到抑鬱症的可悲吸走我們的精力，令我們的靈魂枯乾。這種痛苦的出現次數正在穩步增加，而且過去半個世紀一直都是這樣。

這本書是關於「重抑鬱症」(major depression)的。這是一個醫學名詞，指持久、深刻的受影響情況，而不是短暫感到憂愁或心緒不寧。重抑鬱症也稱為**憂鬱**(melancholy)或**憂鬱症**(melancholia；這本書會交替使用這三個詞語)。

抑鬱症有四方面：生理、認知、行為和人際(用比較簡單的詞語表達是：你的身體、思想、行動和關係)。在這本書，我會提出一些方法，讓你有效地應付抑鬱症的這幾方面。我會讓你看到，你可以採取甚麼具體步驟減輕痛苦，增加生命中的快樂和滿足。你毋須繼續忍受抑鬱症的影響。**那不是你的錯，但只有你可以**做一些事情對付它。

### **我也有過你的經歷。**

那已經是超過三十五年前的事了。那時我在漫長、

無眠的深夜坐在牀上，將日記放在腿上。我太太睡在我旁邊，我寫下以下這些話。

我迷失在一個偌大的地下洞穴裏，那裏有無盡交錯的通道。我本來可以看見的遙遠光線，很快縮減成閃光，現在已經消失。較早時我努力嘗試走出來，要再次找到白天的光輝，但現在已經不可能，我也不再在乎。我非常非常疲倦。

我的手在日記上幾乎自動地移動。我只是一個觀察者。那「洞穴」很逼真，我們的睡房只是一個影子。我繼續寫下去：

我沒有精力轉身找尋出路。反正都會徒勞無功。我對自己正在走的方向沒有真正的盼望。沒有真正理由繼續走下去，但我害怕停下來；我可能永遠不會再走動。

我感到十分寒冷。我雙手因為寒冷而麻痺，並且因為我在黑暗不平的地面跌倒，而有傷痕和凝結的血塊。

人們（那些想我好和不想我好的人）令我討厭。他們想從我身上得到一些東西，或者想為我做點事（但卻是我不想的）。敲門聲和電話聲都令我發抖。我希望他們所有人都離開。我甚麼都不想做。沒有事情令我興奮。

上帝不在。或許上帝在其他地方有更重要的事情要做。

為甚麼我應該繼續走下去？我看不見光，看不見盡頭，看不見出路。前面是無用的旅程，疲累的步伐緊接著疲累的步伐，通往那未知的更深處。為甚麼不倒在地，讓麻木的睡眠來襲？我跌跌撞撞地繼續走。

寫這些東西時，我已經患了抑鬱症幾個月，而十分憂鬱的日子並未結束。那感覺雖然很糟，但卻不是令人無力的；我繼續正常地工作，與朋友有社交，探訪親人，也沒有離婚。但這一切都沒有帶來喜樂。洞穴的影像和沮喪，主宰了我的內心世界一段長時間。

身為治療師，我幫助過很多抑鬱症患者脫離深淵。現在我從他們的角度看抑鬱症。我現在不單知道接受我輔導的人受苦，我也至少在某程度上知道他們的痛苦是怎樣的。

抑鬱症不是個能夠忘記的經驗。我不能抹去伴隨著抑鬱症的深刻憂傷和錐心的痛苦。那是使人痛苦的，但不是關門時夾傷手指那種劇烈的痛楚。對我來說，抑鬱症更像有些可怕事情發生時胃部的不適——除了它是持續下去，日復日，似乎沒完沒了。它是不會緩和下來的。

你壓傷手指時，它腫起來。你可以讓朋友看那瘀傷，得到一點同情。抑鬱症的痛楚同樣真實，但卻不會顯露出來。你可能不會得到很多同情。我太太關心我；她知道我正在掙扎，但她不能明白那強烈的程度。她當時只有二十多歲，是全時間的研究院學生，還有是一個讀幼稚園的孩子的母親。她圍繞我的情緒轉，感到很緊張，但從沒有（感謝上帝！）和我一起進入那洞穴。

我很幸運。那是我惟一一次嚴重的重抑鬱症發作。

但到了今天，我偶然仍會感到憂鬱站在門外。有時它輕輕敲門；在其他時間它用力敲門、推門、嚷著要進來。接著我想像它是一個黑暗的形體，肩膀抵著我內在世界的大門，用盡全力推。

有時我只是感到一般的心情不佳。或許我焦躁或不尋常地沒有耐性。有時我持續的輕微關節炎的痛苦來襲，我開始為自己感到難過。（我能夠打短柄牆球或網球時，我會留意到自己在球場的活動速度減慢了一點。）我可能感到不能解釋的沉悶，沒有甚麼——包括我的工作，釣魚的旅程，與太太的長途散步，探訪女兒和外孫女，或甚至我收集古董收音機這嗜好——能夠引起我的興趣。

幸好我知道任何這些迹象都可以表示抑鬱症正在埋伏。重要的是留意、保持警覺，拒絕讓這些感覺佔上風。同樣重要的是採取行動，所以我實行本書列出的一兩個活動（參考本書每章列出的「行動」）。

我多年前向自己這樣承諾——給自己這份禮物。這些步驟不單在我身為心理學家和輔導員的四十年期間，幫助過那些向我求助的人，也幫助過我。我從自己的經驗知道它們是有效的。

你明白嗎？在很多方面，對於抑鬱症，我們可以做的不是消除它，而是管理它。我不能保證我永遠不會再抑鬱。我不能阻止憂鬱症敲我的門。但我可以壓倒它、擊退它、減低它對我家人和我生命的影響。你也可以。你愛的人也可以。

## 一本自助書籍

如果你拿起這本書，或許你對抑鬱症已經有點認

識。或許你對這課題一無所知，想收集一點關於它的資料。在這裏你會找到一些資料，既是給抑鬱症患者，也是給那些面對所愛的人患上抑鬱症的人的。

這是（自豪地）一本自助書籍。要管理和打敗抑鬱症，需要的正是**自助**。

---

**你真的  
可以做  
得到！**

不為抑鬱症的狀況做點事，就是為自己 and 與自己親近的人帶來痛苦。服食藥物或見心理治療師往往並不足夠。為了從抑鬱症得解脫，你必須自己採取行動。沒有人可以替你做。

---

我會建議一些特定的行動，是你可以用來減輕痛苦的。一旦你開始做這些練習，你便會發覺它們很有趣——甚至可以是刺激和充滿樂趣的。為甚麼？因為你會成功，一次一個小任務。你會取得新技巧，幫助你減少抑鬱症的影響。

對於你的過去，我們不會花很多時間。你不會分析你自己或鑽牛角尖。你所做的任何自我反省都會集中於將來——集中於你可以有甚麼不同的做法，你怎樣可以有不同的想法，你怎樣可以與別人交往得更好，以對付你的抑鬱症。幫助你自己吧。

## 怎樣使用這本書

以你喜歡的任何方式閱讀這本書：由頭讀到尾，一次讀一章，一次讀一頁。如果你想的話，速讀這書，然後花時間每天重讀一節和做那些練習。

從「在這一章你會」開始，那是一個簡單的大綱，

讓你知道你在接下來的內容會找到甚麼。如果在讀過大綱後，你覺得那一章不會討論你關心的事情，大可以跳過那章讀下一章。你隨時可以回頭再讀那章。

容許自己在書上寫字（如果那是你的書）。做記號，在頁邊寫筆記，標示吸引你的想法。遇到書中描述你想做、藉以減輕你的抑鬱症的事情，將那頁摺角。

你讀這本書時，要停下來做書中建議的練習。不要對自己說：「那是好主意——我會遲些嘗試。」現在就立刻做。

與好朋友或家人討論你讀到的內容。在教會小組或支持小組中使用這本書。要求牧者或支持小組組長用這本書來進行小組討論。

與跟你最親密的人分享書中的某些段落——或者更好的是，分享整本書。他們也需要閱讀這本書！即使他們不會做其他任何事情，這樣也可以幫助他們明白你經歷甚麼，知道你嘗試完成甚麼。有時很難向從沒有經歷過抑鬱症的人解釋抑鬱是怎樣的。

你認為很難要求別人幫助嗎？將行動步驟的一頁抄下來，或者寫下你的需要。將那張紙交給朋友。

你現在可能沒有甚麼衝勁。你可能認為要求別人幫助是種苛求。唔，要記得抑鬱症是苛求你——也苛求別人！很多人想你好一點。他們樂意，甚至渴望幫助你。他們看見你採取行動時會更樂意幫忙。

你最有用的工具會是一本記事簿或日記。以下是一些使用這工具的建議：

- 閱讀時，將日記和筆放在旁邊。
- 閱讀時，寫下你已經做得很好的事情。
- 寫下可以改進你生命的方法。

- 閱讀個案歷史時，記下每個個案與你的情況相似的方面。
- 閱讀個案歷史時，記下你比例子中的人已經做得**更好**的事情。
- 閱讀個案歷史時，將那個人所做的（正確或錯誤的），而你又可以用到自己情況的事情列出來。
- 不要甚麼也不做便放下這書（即使是現在）。

## 這本書是怎樣編排的

《告別抑鬱》分為三部分。第一部分——「是抑鬱症還是其他問題？」——會幫助你回答這個問題。在第一章，你會找到一個簡單快捷的測驗，幫助你查明你或你認識的人有沒有抑鬱症的癥狀。第二章討論抑鬱症個案在過去五十年快速增加，但也指出它實際上遠於有歷史記載以來已經出現。

第三章，〈抑鬱症的各方面〉，描述抑鬱症癥狀的四個類別：認知、行為、人際和生理。第四章幫助你查明你或你認識的人有沒有抑鬱症或其他身體疾病。第五章討論將來，在一切似乎無望時怎樣有盼望。我們怎樣由沉迷於過去，走向認為將來可找到盼望的新觀點？

第二部分——「抑鬱症的四方面：你可以做甚麼」——各章，詳細描述人們怎樣可以克服他們的抑鬱症。每章詳細講述抑鬱症患者和他們的家人或朋友可以採取甚麼特定行動，以減輕抑鬱症四種特徵的其中一種。

第六至八章提供處理抑鬱症生理一面的方法，包括使用抗抑鬱藥物的實際資料。第九至十一章提出那些患抑鬱症的人怎樣可以改變自己的思想，從而覺得好一

- 閱讀個案歷史時，記下每個個案與你的情況相似的方面。
- 閱讀個案歷史時，記下你比例子中的人已經做得**更好**的事情。
- 閱讀個案歷史時，將那個人所做的（正確或錯誤的），而你又可以用到自己情況的事情列出來。
- 不要甚麼也不做便放下這書（即使是現在）。

## 這本書是怎樣編排的

《告別抑鬱》分為三部分。第一部分——「是抑鬱症還是其他問題？」——會幫助你回答這個問題。在第一章，你會找到一個簡單快捷的測驗，幫助你查明你或你認識的人有沒有抑鬱症的癥狀。第二章討論抑鬱症個案在過去五十年快速增加，但也指出它實際上遠於有歷史記載以來已經出現。

第三章，〈抑鬱症的各方面〉，描述抑鬱症癥狀的四個類別：認知、行為、人際和生理。第四章幫助你查明你或你認識的人有沒有抑鬱症或其他身體疾病。第五章討論將來，在一切似乎無望時怎樣有盼望。我們怎樣由沉迷於過去，走向認為將來可找到盼望的新觀點？

第二部分——「抑鬱症的四方面：你可以做甚麼」——各章，詳細描述人們怎樣可以克服他們的抑鬱症。每章詳細講述抑鬱症患者和他們的家人或朋友可以採取甚麼特定行動，以減輕抑鬱症四種特徵的其中一種。

第六至八章提供處理抑鬱症生理一面的方法，包括使用抗抑鬱藥物的實際資料。第九至十一章提出那些患抑鬱症的人怎樣可以改變自己的思想，從而覺得好一

點。這裏包括一些特定的方法，驅走令很多憂鬱症患者都害怕的強迫性負面思想。

抑鬱症的第三方面——行為——是第十二至十四章的焦點。這幾章描述你可以採取的特定行動，藉以減輕抑鬱症的負累。

第十五至十七章裏，承認抑鬱症為個人和他們所愛的人帶來相當的痛苦，談及抑鬱症的第四方面：它對長期親密關係的影響。這幾章會提供方法，讓密友和家人可以幫助抑鬱症患者，也幫助自己。

本書第三部分——「對抑鬱症的幫助」——提供關於幫助抑鬱症患者和他們家人的資源資料。第十八章討論憂鬱症患者其中一個最可悲的結局——自殺，並就面對自殺危機時的應變行動提供實際的指引。第十九章研究抑鬱症和靈裏枯乾的相似之處，而第二十章則評估個人價值觀對抑鬱症的影響。第二十一章提出如何和在何處尋找外面的資源，幫助你或你所愛的人對抗抑鬱症。最後，第二十二章提出，如果你患抑鬱症，這事毋須成為你的標誌。你可以繼續過快樂、有意義和滿足的生活。

## 每章裏的實際幫助

在每章的結尾，你會找到「行動」和「給家人」欄目。「行動」欄目包括那一章建議的行動步驟的樣本或概要。其中都是簡短、可完成的步驟，是你可以——也應該——立即採取行動的。

不要期望在一天或一星期內便完成一切。你需要時間，但這是能夠完成的。如果一個行動步驟似乎要求太高，便**不要嘗試**！只做你知道自己可以成功完成的事