

情緒是與生俱來的本能，每個人都會因應環境變化而產生不同情緒；有喜，亦有悲；有樂，亦有哀。無論這些情緒是甘或苦，我們也要接受。可是，當環境因素令到我們情緒低落時，有部份人會積極面對，持着喜樂的心去克服困難，樂觀面對。但是，有部份人卻懷着悲觀的心去面對這些挑戰；最後往往每況越下，去到不能自拔，自己也無能為力將情緒爬升上來。日復日，繼而患上抑鬱症。

抑鬱症是情緒病一種。根據世界衛生組織估計，到了2020年，抑鬱症是全球十大重病中排第二，情況相當嚴重和普遍。據筆者有限的行醫經驗，抑鬱症正是無聲、無味及無形態下出現。正因如此，病者患上了抑鬱症也可能不會察覺，卻慢慢被疾病蠶食，甚至乎吞噬。除了憂鬱情緒，抑鬱症初期，很多時都會失眠、「無胃口」，漸漸對日常生活缺乏動力和興趣，身體覺得疲倦或身體出現莫名的不舒服等。如發現自己有類似情況，應盡早找醫生作評估，有需要時便要接受治療。抑鬱症是可以治癒的，有問題應盡早求醫，以免被疾病活生生的吞下去。

除了多做運動及均衡飲食外，筆者認為常持喜樂的心，是對抗抑鬱症的一大良藥。願所有人都能靠上帝常常喜樂，使自己得到富足，踢走憂鬱。「心裡喜樂就是良藥；心靈憂鬱使骨頭枯乾。」(箴言17：22)

二仁/精神科醫生

*聖經經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong