

# 你快樂 抑鬱遠離我

誰說快樂易找？如今港人多怨氣，多人易患有抑鬱症。凡事都是知易行難，但難也要行，自殺絕對不是一個最佳解決方法。想起了《紫釵記》的「劍合釵圓」，黃衫客對李益和霍小玉說，藥雖能治病，惟酒可消愁。今次訪問了精神科醫生陳仲謀，他認為藥可能治病，惟酒可傷身，尋找快樂才是消愁的健康之路。

大公報記者 陳惠芳

◀世界衛生組織估計，到二〇二〇年，抑鬱症將會僅次於心臟病，成為都市病第二號殺手

根據香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心的統計，經過一九九七年金融風暴，中年人自殺率有上升趨勢。而世界衛生組織估計，到二〇二〇年，抑鬱症將會僅次於心臟病，成為都市病第二號殺手。早前有亞視「新聞王子」之稱的資深傳媒人鄧景輝疑不堪財困，平安夜清晨墮樓身亡。曾有報道他或有抑鬱症。陳仲謀醫生說他每次看到因抑鬱症自殺的新聞，心裏感到盡是惋惜。雖然他未能估計鄧景輝的自殺原因，但抑鬱症的症狀往往晨重夜輕，患者在早醒時情緒達到最低點，故自殺行為多發生於清晨。如今死者已矣，惟是這個將於二〇二〇年成為第二號殺手的抑鬱症，如何可以防範未然？

## 和環境有關

陳醫生說首要促進港人的精神健康及擴展社區精神健康醫護團隊，可是政府此類資訊太少，市民認識不足，令悲劇不斷重演：「最近香港兩間大學，得到政府資助七百萬元資助，調查港

人精神狀況，就中期報告結果已令人擔心。14.5%的港人有嚴重精神困擾，治療此病除了藥物外，患者也要改變心理因素。香港社會近年不斷變化，快樂指數排行已跌至第八十位。生活舒暢可減輕精神困擾，但重症如自閉症、思覺失調、狂躁則是多數和遺傳因子有關，當然外在環境亦有影響。」

輕和重的精神疾病都和環境有關，陳醫生解釋了幾個重要因素：「一是港人工時長，多勞多得，可是不是人人可以應付得來，結果壓力爆煲。比如公立醫生這一行，日日要診治很多病人，這就是因為政府投放資源不足。並非做就三十六，不做又三十六，所以很多人到五、六十歲就得病，心憤心還，他們拼搏了很多年，到中年還有力搏嗎？此時就容易有抑鬱。二是近二十年教育很麻煩，TSA只是冰山一角，加上分區派校，造成了貧富懸殊。我那個年代只有升中試，只要成績好，就可跨區入名校。現在因為分區，天水圍學生考得多好，有很多只能留在該區上中學，減少了攀上社會階梯的機會。三是居

住環境，令人怨氣載道。打工仔最開心是回家後有一個安樂窩，但現在「上樓」難，有些更屈居於劏房。連「叉電」地方都不是一個好居所，何來精神拼搏？還有看今日政府，由於行政與立法不協調製造麻煩，令基建及民生未得順利進行，弄到官員和市民都辛苦。我看到的立法會只有針對性對抗，不復當年獅子山下的人際關係和心態。由於教育、經濟和居住因素，港人一放假就會出外旅行，離開這個壓力爆煲的地方。」

## 勿諱疾忌醫

對於有議員於立法會會上大表不滿，表示自己都「藕線」了，陳醫生笑說於醫學上沒有「藕線」二字，這只是坊間的俚語形容行為失常或躁狂的人。陳醫生說來問診的人，以職業計算，多是受精神困擾的教師和社工：「我行醫三十多年，許多人問我日日聽着這麼多負面故事，為何沒有『藕線』？我入得這行早就有心理準備，要學識不怕人哭，不怕人煩，要有量度去接受。我有位師兄就是不能接受而不開心，熬不過而轉科。」陳醫生認為精神困擾於香港已很普遍，大家毋須標籤他們或諱疾忌醫。

## 多中年病發

陳醫生又說：「其實人到中年最容易病發。男人因事業易失方向，女人則因為更年期，有些女強人奔波於工作與家庭之間，負擔最重。男兒有淚不輕彈，流血不流淚，有事都收收埋埋，沒有情緒出口，易有精神困擾。但近幾十年來，女強人越來越多，加上其他因素，許多自殺的人被猜測是抑鬱症。而男人較少求診，故自殺率較多。基於男女性別因子不同，就以小朋友為例，男孩受精神困擾是女孩的三倍，男孩易有思覺失調、自閉症。女性則易患抑鬱和認知障礙。老來亦是男性壽命比女人短五年，男人死前十年需要女人照顧，女人天生有照顧自己能力。男人是一直被視為強者，加上自尊問題，自殺率較高。女人則是企圖自殺率高。事關女人一哭二鬧三上吊，男人是想走（自殺）就會走。」

原來精神困擾形成，包括了遺傳、男女基因有別、教育和環境因素有關。陳醫生說藥物只是抗抑鬱，快樂要自己找尋，從生活調整，培養心理正確方向。這樣抑鬱症才可以離我們而去。



▲陳仲謀醫生每日面對很多病人依然笑容滿面，他說心態很重要 大公報記者陳惠芳攝

# 世上沒有快樂藥

大公報記者 陳惠芳

►藥可能治病，尋找快樂才是消愁的健康之路

陳仲謀醫生每日面對很多病人，他的心態若非充滿正能量，就不會笑容滿面地出現在記者面前。

陳醫生每逢假期都會去踢足球，由年輕到現在中年，這個習慣一直保持。他說：「年輕時當然踢得勁，如今年紀不同了，但一樣可以去踢，最多是踢幾腳就休息一下，或是慢慢踢，不要追球。人要接受自己年齡，有些事如今做不到就不做，運動也要量力而為。我喜歡

足球，盡可能不想放棄。」

## 運動能產胺多芬

運動可以令腦內產生胺多芬（Endorphin），能令人產生愉快感覺。陳醫生稱，起初服藥後患者可能會昏昏欲睡，需要全面停工，當藥物適應了，陳醫生就鼓勵他們多到戶外走走，少呆在屋內休息。若情況再好一點，他會叫患者做運動，多曬陽光，或逐步恢復工作分散精神。同時要減輕令病者有壓力的事，如感情、工作、親人離世，或動物去世等，需盡快適應和接受。他認為人生沒有什麼看不開的事，事情總會過

去，最重要個人識得調節生活，以及及時找醫生診治。醫治抑鬱症，約需時半年至一年，有些還要更長時間，甚至要接受長期治療。雖然很多病人覺得看不到終點，惟是有得醫就有希望，他說沒有一個病人在他診治下自殺，抑鬱症最殺人於無形就是不知病者何時受刺激而自殺，所以家人初時要對病者寸步不離。

## 最欣賞是唐滌生

陳醫生除了喜歡踢足球外，還喜歡看演唱會和粵劇。他說和他同年代歌手他一定會看；至於粵劇，大老倌他看，

新秀亦會看。他最欣賞編劇家是唐滌生，可惜後無來者。他說：「如今入這行邊會搵到飯食？有些年紀大編劇已有心無力，寫一個劇本，不是三朝兩夕的事。寫作最好由年輕開始，他們有時間浸練；但是這行行頭窄，粵劇也不及當年豐盛，如果靠這行搵食，真是會餓死老婆廬臭屋。」他談到自己近年最看好新秀是鄭雅祺，覺得她身段靚，唱腔也不俗，男的就是藍天佑。

陳醫生突然說原本是訪問，何以講到粵劇來？但聽陳醫生這樣一說，忽然明白快樂是自己找，因為世上沒有一種「快樂藥」。

## 患者須調適心態

大公報記者 陳惠芳

### 杏林細語

人生最怕病來磨。在醫學科技日新月異的現今，病症的種類卻越來越繁多。今期專題圍繞「抑鬱症」，如陳仲謀醫生所說，此病「有苦自己知」。

### 三次逃過「鬼門關」

抑鬱症患者表現和常人無異，可是內心卻極度脆弱。患抑鬱症的人會無故大哭、對任何事都提不起興趣、想自殺，這些是常人看不到的。最近有位護士說起一位患了抑鬱症的女士已從「鬼門關」走過三次。

護士說，有一位女士，年輕時因家境不好，一人做三份工作，直至有一天她發現自己突然消瘦，容貌憔悴，有同事覺得她有事，勸她休息。可是一旦休假，這位女士便胡思亂想兼失眠，更曾一度想自殺。她看過醫生後，在母親的悉心照顧和同事的關懷下康復。康復後她第一件事就是辭了兩份工作，只做一份。其後她嫁人並且懷孕生子，怎料生產後九個月竟患上產後抑鬱症。起初這位女士還覺得沒可能，以為產後抑鬱症是坐月子期間才會發生，原來潛伏期長達一年。那時的她躲在房間不見人，連兒子也不理，甚或感到生無可戀，還打電話給自己的母親說想自殺。家人大為緊

張，不僅帶她看醫生，還去求神拜佛，她的丈夫更聽人說買了水晶球辟邪。當時該女士看電影，看半場就受不了要離開，還會失控狂哭。她更會出現思覺失調，見到街上重重的黃色影像。經過很長一段日子，病情才被控制下來。到第三次病發，就是有天起床狂哭不止，她因已有兩次經驗，馬上看家庭醫生。但醫生說幫不到她，更寫信要病者馬上看精神科醫生。醫生說病者當時狀況隨時有可能自殺，精神科醫生才能幫到她。

### 康復難保不復發

原來精神藥物是受管制藥物的，家庭醫生幫不到就是這個原因。倘若開

了其他藥而病者依然自殺，那醫生要負上很大責任。護士說這位女士看了精神科醫生後漸有進步，但因藥物令其目光呆滯，她怕人問她病，亦拒絕接受自己有病的事實。就此記者問過陳仲謀醫生，他說抑鬱症在現今社會已很普遍，只可惜仍然給人標籤。他覺得人是為自己而活，活着就有美好時光可以過，死了雖是一了百了，但家人情何以堪，自殺是很自私的行為。如果藥物控制不到病者，便要入院打針。他說抑鬱症可以醫好，但不保證不會翻發，所以調適生活和心態非常重要。



▲點解會成日唔開心？可能是大腦中管理情緒的系統出現了問題，導致患上抑鬱症