

# 如何有效與抑鬱症患者溝通

臨床心理學家  
孫耀君博士



抑鬱症患者，一般都是不容易將內心的感受表達，如何理解他們這種的表現呢？

- 在不開心時，不是每個人願意跟別人分享的。
- 每個人的情緒是複雜而多變的，而他們亦不是有能力及習慣去掌握自己的情緒。
- 例子帶出我們不能自然地清楚的把握自己的情緒。



當朋友不開心時，我們通常會問他們「為什麼不開心」等，是不是那種的關心態度是正確呢？

- 首先，要看場合、商戶關係、預備是否充足等等。
- 其次，要清楚明白每個人不開心時，並不是患上抑鬱症的。
- 抑鬱症是相對其他的精神病的困擾，是比較變化多。



抑鬱症的形成，一般是經過一段時間，以內心的情緒轉變來說，是否有階段之分呢？

一般階段可分為：

- 逃避
- 憤怒
- 接受



## 當朋友患上抑鬱症時，我們如何面對呢？

- 因為抑鬱可以有許多情況和感受糾纏在一起。
- 當我們分拆、理解和支持時，便要看具體的情況來處理。



## 作為患者的親人或朋友，如何協助患者呢？

- 患者是不能自然了解自己患病的因由，所以作為患者的親人或朋友是需要理解和學習。
- 成功的支持是來自理解。
- 我們的關心可以更仔細的，例如：留意身邊的人的睡眠質素、飲食習慣和儀容有否變化、情緒起伏、個人衛生等等。



作為患者的親人或朋友，如何協助患者意識到自己情緒需要專業的治療呢？

- 患者的不開心的感覺，不斷的加劇，這是一個很重要的徵兆。



## 如何說服患者接受專業的治療呢？

- 說服患者時，盡量不要說「你」應該、「你」需要等等，防止有標籤的成份。
- 我們可以說「你」碰到、尋求方法等等，說話方式不同，會令患者感受不同。
- 誠意是對患者好重要的。
- 需注意自己的健康。
- 如果大家需要給患者支持時，你要留意患者的負面情緒很容易感染你的。





## 那對抑鬱症患者家人、朋友的建議？

- 運動、宗教活動等容易影響自己的情緒改變。
- 尤其是運動有很多研究證明，能夠影響腦部，使患者的情緒變好。
- 宗教信仰會令患者覺得有蔭庇，有感恩之心。這種蔭庇及感恩對治療抑鬱症很有效的。



# 朋友、親友與患者相處時有什麼注意的地方？

- 我們不能假設抑鬱症患者能夠自然、清楚將自己的感受說出來。
- 因此，朋友、親友們需裝備自己，及多些發揮自己的同理心。



如對以上內容有任何問題  
可電郵 [MENTALWEBRADIO@TUNGWAH.ORG.HK](mailto:MENTALWEBRADIO@TUNGWAH.ORG.HK)  
給我們

謝謝

